

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第62号 2019年 1月

☆2019年になりました！今年もよろしくお願ひいたします。



2019年になりました。今年もよろしくお願ひいたします。中村屋は2011年1月に開業しましたので、今月から9年目に入ります。これも皆様方のご利用とご声援のおかげです。心よりお礼申し上げます。これからもより良い施術、足もみ講座の開講のために努力してまいります。今後とも中村屋をよろしくお願ひいたします。

☆ホームページアドレス&ブログ&メールアドレスが変わりました！

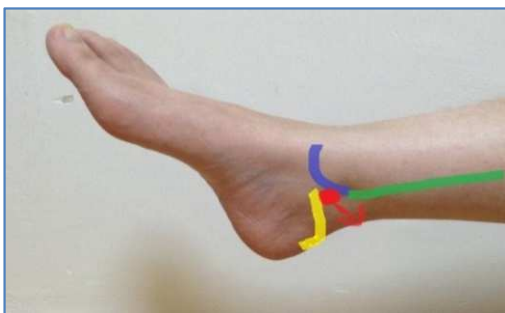


昨年も今の時期くらいにホームページを改訂しようとして挫折しちゃったのですが、今回はブログをホームページに一体化させることができました。これによってホームページのアドレス&メールアドレスが変わりました。また、以前のブログは記事の移行が終わり次第閉鎖します。大変お手数ですが、ブックマークなどの変更をお願いします。

新ホームページ <https://www.ashi-nakamura.com>
新メールアドレス info@ashi-nakamura.com

裏面にはホームページのQRコードもあります。またLINE@の登録も引き続き募集しています。LINEからはご予約も可能ですので、ぜひご利用ください。

☆今年も掲載します！腰が痛い時にはここをもむと効果的！



♪その1-くるぶし下の骨のキワをもむ

この場所とても効果あります。施術の時にも「腰が楽になった」とおっしゃる方多数。青い線はくるぶしの骨、緑はふくらはぎの骨、黄色はかかとの骨、それらが交わる赤い丸の部分のアキレス腱の方向に向かってもみます。あまり力はいれなくてもOK。しばらくするとその部分がスッキリへこんでくるので、そのくらいになったら大丈夫。外側も同様に。

♪その2-ふくらはぎの内側をもむ

ぎっくり腰になりやすい人は、ふくらはぎが硬いことが多く、内側の真ん中くらいに痛いポイントがあります。そのポイントを中心にふくらはぎ内側の骨のキワから筋肉をはがすようなイメージでもみます。くるぶしのすぐ上からひざの下までまんべんなくもんで柔らかくしましょう。また内側だけでなく、外側や下側（アキレス腱の延長線上に膝の裏まで）も同じようにもむとさらに効果的です。



☆今月の足もみ講座のご案内です♪



♪キトウシ元気65!! (1/23 11:00~12:00)

東川町内在住の65歳以上の方を対象とした健康プログラムです。場所は東川町キトウシ高原ホテルです。今年度は奇数月に担当します。お問い合わせは、キトウシ高原ホテル(0166-82-4646)まで！今月は冷え性の足もみを行います！

♪「土曜日の足もみ&ハンド講座」

・1月26日(土) 10:30~11:30 東川町複合交流施設せんとぴゅあII
先月より始めました「土曜日の足もみ&ハンド講座」 前は100均の青竹ふみの活用法を取り上げましたが、今回はハンドマッサージのセルフケア方法を行います。東川町以外の方もご参加可能です。お誘いあわせの上ご予約ください。

- ・場所 東川町複合交流施設せんとぴゅあII 体験室 または 多目的室
- ・料金 1,500円(1回) ※足もみ棒などご希望の方は、別料金で斡旋します。
- ・持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、ハンドクリーム、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- ・定員 15名

- ・お申込み 080-6064-8345 LINE@でも申し込みできます。QRコード→
またはメール info@ashi-nakamura.com

LINE@



☆冬こそしっかり水分補給をしましょう！



夏は熱中症予防として水分補給をする意識は高いようですが、冬の水分補給について気にしている方は少ないみたいですね。特に北海道は冬の水分補給大事です！暖房を使用すると屋内が乾燥するのは皆さんご存知ですね？その乾燥によって、気がつかないうちに体から水分が失われています。また、水を飲むことが風邪やインフルエンザの予防にもなるようですよ！

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

(全国保険健康協会ホームページ「季節の健康情報」平成24年12月より転記)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h24/1030-114569>

水分補給にはお水でも良いですが、お白湯がおススメです。体も温まりますよ♪

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

ホームページ



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w

