

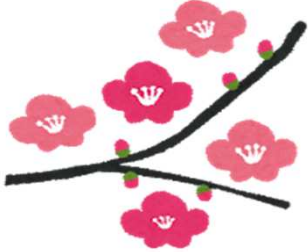
～足もみと健康とお天気のかわらばん～

# 中村屋通信

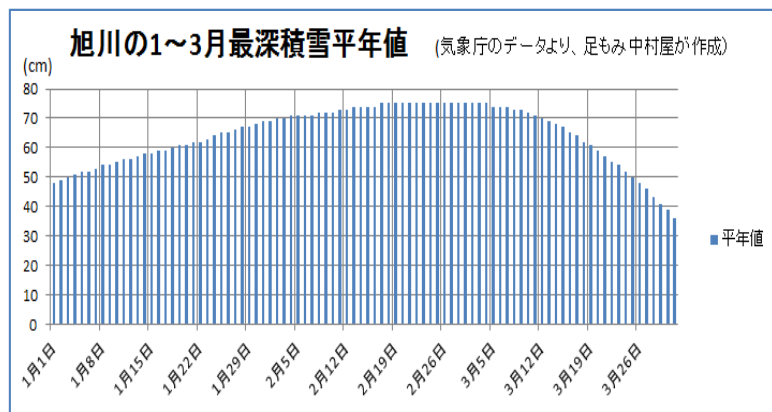
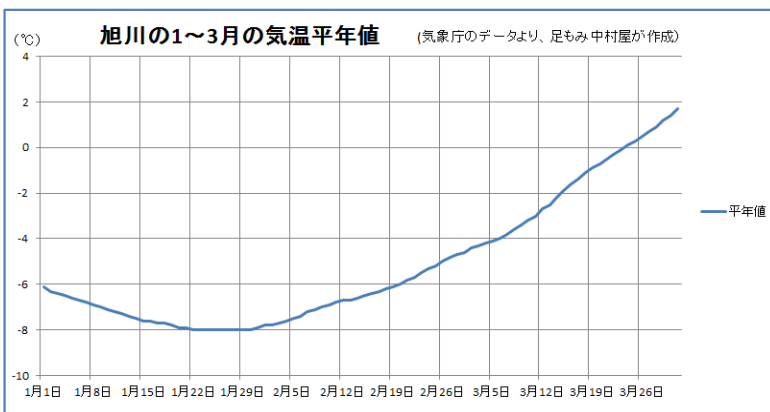
若石足もみ処 中村屋発行

第63号 2019年 2月

☆寒さの底は抜けました！春までもうすぐ！



左下のグラフは、気象庁のデータより作成した、旭川の1月～3月の気温の平年値を示したものです。気温の平年値は1月22日～30日までが一番底で、1月31日は上向いています。その後2月～3月は右肩上がり。もう寒さの底は抜けています！春までもうすぐですよ♪ただし、1月24日発表の1か月予報によると、今年は2月上旬に寒波が予想されていますので要注意です。



☆雪のピークは、まだまだこれからです。

でも右上のグラフ（旭川のも最深積雪の平年値）を見ると、一番積雪が深くなるのは、2月下旬から3月上旬にかけて。気温も高くなることから、この先は湿った雪が多くなります。雪かきの時には、腰に気をつけてください。ふくらはぎを柔らかくすることで腰痛予防になりますよ！



☆「土曜日の足もみ&ハンド講座」のご案内です♪

・2月9日（土）10：30～11：30 東川町複合交流施設せんとびゅあII

12月より始めました「土曜日の足もみ&ハンド講座」今回は足もみのセルフケア方法を行います。毎日簡単にできる足もみ方法を取り上げます。東川町以外の方もご参加可能なので、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びゅあ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@

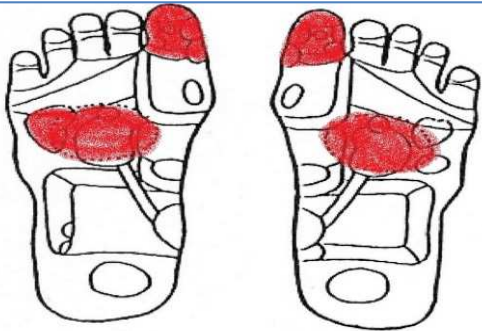
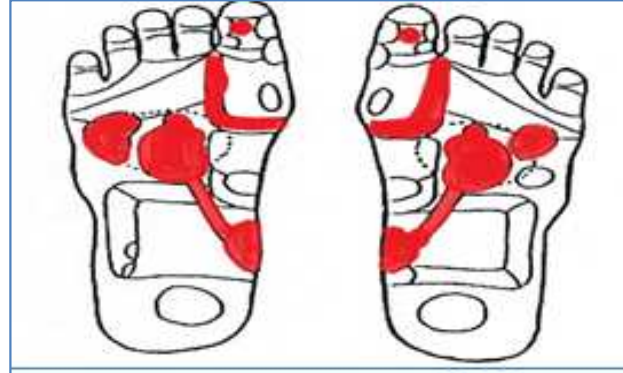


## ☆冷え性と自律神経の足もみは、ココをもみましょう。



この先、暖かくはなってきますが、暖かい時と寒い時の気温の差も激しくなっています。気温低下した時により寒く感じるため冷え性の方は辛いと思いますし、自律神経への影響も大きくなります。いつも「お風呂に入りましょう！」と言っていますが、足もみも冷え性や自律神経を整えるのに効果的ですよ！

冷え性の場合は、右の場所を足もみしてみましょう。親指の真ん中は、ホルモンバランスを司る「脳下垂体」、親指の根本は代謝に関するホルモンの場所「甲状腺」、土踏まずの真ん中から下にかけては「腎臓」「尿管」「膀胱」、小指と薬指の下にあるのは「心臓」（左足）と「肝臓」（右足）です。



また自律神経の乱れについては、左の場所を足もみましょう。親指は**頭部**、土踏まずの上半分は**腹腔神経叢**（内臓の神経）です。冷え性の場所を合わせると、足裏をまんべんなくもむと良いですね。足裏だけでなく、ふくらはぎももむと、より効果的です。血流が良くなりますよ♪

## ☆インフルエンザに要注意！手洗い・うがい・洗顔・鼻うがい！



まだまだインフルエンザが猛威を振っています。外から帰ったら手洗い・うがいだけでなく、洗顔も行いましょう！口や鼻の周りについているウィルスを洗い流すことができます。私はこれを行うようになってから軽い風邪はひかなくなりました。おすすめです。外出する時はマスクは必須。十分な栄養と睡眠、こまめな水分補給も予防対策になります！

もう一つおすすめなのが鼻うがいです。ドラッグストアで販売している「ハナノア」という商品（写真右）がおススメ。小さい頃は塩水を吸い込む方法でやったことがあり、とても痛かったのを覚えています。このハナノアを使うと**全然痛くありません**。鼻のムズムズだけでなく、喉がイガイガする時にもこれをすると、とてもスッキリして気持ちいいですよ！お試しあれ！



### ☆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-nakamuraya.com>

メールアドレス

[info@ashi-nakamuraya.com](mailto:info@ashi-nakamuraya.com)

Twitter

@ashi\_nakamuraya

LINE@

@gre5416w