

～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68号 2019年 7月

☆天気予報要チェックです！熱中症にも要注意！



スッキリカラッとした夏の空！と言いたいところですが、6月上旬くらいから蒸し暑かったり肌寒かったり、あまりスッキリしないお天気が続いています。去年は7月上旬くらいに最高気温が10℃台前半になったこともありました。今後も肌寒くなることも予想されますので、天気予報は要チェックです。

肌寒い日が多いと、体が暑さに慣れないので、急に熱くなった時に熱中症の危険性が高くなります。こまめに水分補給をすること、適度な運動をすること、バランスよい食事をする事など、熱中症予防には普段から気を付けていてくださいね。



☆気温の差が大きい時には、自律神経を整えましょう。



気温の差が大きいと自律神経が乱れます。それを整えるには「お風呂に入ること」「足もみをすること」の2つがおススメ。お風呂については何度も書いていますが、体が温まることによるリラックス効果で睡眠の質も良くなります。ストレス解消には効果的です。お風呂が難しかったら足湯でもよいですよ！

足もみは、親指と土踏まずの上半分をもむのをおススメします。特に土踏まずは「腹腔神経叢」の反射区で、自律神経を整える効果があります。ここを右の写真のように時計回りに渦巻きを書くようにもんでみてください。東洋医学で「気」を補う効果があるので、ストレスがあるときには効果的です。ぜひお試しください！右足も同じように！



☆熱中症予防の水分補給のタイミング。



ポイントは「のどが渴いた」と感じる前に飲むこと！朝起きた時、お風呂に入る前と後、そして夜寝る前はコップ1杯のお水を。普段は、コップ半分くらいの水を1時間ごとに飲みましょう。運動や作業の時は、スポーツドリンクなど塩分が入っているものを運動前には1～2杯、運動中は20～30分ごとに1杯、運動後は30分以内に1～2杯のみましょう。

冷たく冷やしたものが、体内から体温を下げてくれるので効果的です。また、普段から経口補水液も冷蔵庫に常備しておくとう安心ですよ。



☆道新文化センター北見教室で講座を行います！

道新文化センター北見教室で今月末に2つの講座を開催することができました！お近くにお住まいの方に、ぜひご紹介していただけたいと思います。ご予約・お問い合わせは北見教室（0157-61-8854）まで！インターネットでもご予約可能です。

♪その1～健康は足から・カラダ軽やかに～「青竹ふみ活用法」

青竹ふみは多くのご家庭にあると思いますが、活用できていますか？上手に活用すると、毎日の健康づくりに大きく役立ち、効果も期待できます。毎日継続するためのポイントや効果的な使用法を学びます。

- ・日時 2019年7月27日（土）10：00～11：30
- ・料金 1,753円（資料・教材費・保険込み）
- ・持ち物 動きやすい服装。タオル、筆記用具、飲料水

♪その2～自分の足を知ることから始まる～「若石健康法足もみ講座」

「自分の健康は自分で守る」ことを目的として、体の健康を維持するためには毎日のケアが大切です。より詳しく知りたい方向けの講座です。

- ・日時（全2日間工程）
 - 1日目 2019年7月27日（土）13：00～15：30
 - 2日目 2019年7月28日（日）10：00～12：30
- ・料金 12,066円（資料・教材費・保険込み）
- ・持参品 動きやすい服装、タオル、筆記用具、飲料水

☆水虫の人ほど足もみをしてほしい！



水虫で悩んでいる方いませんか？ぜひ足もみをしてください！足もみは細胞の老廃物を腎臓を通して体の外に出す働きを促進しますし、血液循環も良くなるので体温が上がり抵抗力も付きます。また、足をもむ時に指の間を開くことで通気性が良くなります。

家に帰ったら足を洗って、足をまんべんなくもむ！足もみをするると睡眠の質も良くなるので、ストレス解消にもつながりますよ。もんだ後は水分をしっかり摂ってくださいね。また「5本指の靴下を履く」「靴を数足持って交代で履く」「足を洗ったときは、指の股の間までタオルでしっかり拭く」「疲れを溜めない工夫をする」というのも水虫対策に有効です。



☆発行元

若石足もみ処

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

中村屋

電話番号 080-6064-8345

国際若石健康法



ホームページ



LINE@



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

メールアドレス info@ashi-nakamuraya.com

Twitter @ashi_nakamuraya

LINE@ @gre5416w