

～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72号 2019年 11月

## ☆おかげさまで発行6年！

2013年11月より発行している中村屋通信も、この11月でおかげさまで6年となりました。これからもお店の情報や足もみ、お天気などの話題を取り上げてまいります。ご自身やご家族の健康づくりに、少しでもご活用いただけたらと思います。今後とも、よろしくお願いいたします。今月は発行が大遅刻となってしまったので、過去の記事から、この時期の健康に関する注意点などをまとめました。

## ☆雪かきの時の、ぎっくり腰に注意！



例年なら10月末には初雪が降るのですが、今年は11月になってもまだその便りが届きません。雪の降り始めの時期は、まだ気温が高いため、水分を多く含んでいるために雪が重いです。そのため雪かきの時に腰を痛める人が多くなります。特に、真面目で几帳面な方が、頑張り過ぎて腰を痛めることが多いような…。雪と付き合わなければならない時間はまだまだ長いので、適度に手を抜くのも、腰を痛めないための方法です。

また、ふくらはぎや太ももが硬い人は腰を痛めやすい傾向にあるようです。特にふくらはぎ内側の脛骨のキワ（くるぶしから骨に沿って膝までの真ん中くらい）に、とても痛いポイントがあります。そこをほぐすと楽になりますし、ぎっくり腰の予防にもなります。右写真のようにラップの芯でふくらはぎを上下にもむのもおススメです！



## ☆外から帰ったら洗顔もしましょう！



風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。風邪の予防に「手洗い、うがい」が有効なのは良く知られていますし、実践している方も多くいらっしゃると思います。そこに、ぜひ「洗顔」も加えてみてください！洗顔をすることで、顔の中でも比較的よく手で触る場所（口や鼻の周りなど）についてのウィルスによる接触感染を防ぐことができます。

お化粧をしている女性の方は、いつも行うのは難しいかもしれませんが、せめてご自宅に帰られた時だけでも行ってみたいはいかがですか？  
でも、どんなに予防しても体が弱ってはいけません。しっかり栄養を摂る、寝る、適度な運動をするなどの基本的なことも忘れずに行いましょうね。

## ☆お風呂に入ってからだを温めましょう！

本格的に寒くなって、冷え性に悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。ぜひお風呂に入ってください！お風呂に入ることによって血行が良くなり冷え性の改善につながるほか、高血圧の予防、ストレスの解消、不眠症の改善などにも効果があります。お風呂に入することは、誰にでも簡単にできる健康法ですよ！でも、脱衣場とお風呂場は必ず温めましょう！



服を脱いだ時、お風呂から上がった時、脱衣場や風呂場が寒いと血圧が急に上がり、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になることもあります。特に高血圧気味の方は注意が必要です。急に熱いお風呂に入ることも避けた方がいいですね。

## ☆寒くなってくると、肩こりにも注意！

寒くなって体が縮こまってくると、肩こりが酷くなる方もいらっしゃいます。実は冬は一年の中でも肩こりの症状に悩む人が多くなる時期。寒さで活動量が減ること、血行が悪くなること、冬着の重さなどが原因として考えられます。



肩こりが気になってきたら、ぜひ左の部分をもみみましょう！足裏の指の付け根にある丘の部分。ここには、肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区があります。指や足もみ棒などでもんでみましょう。



左の写真のような100円ショップで売っている青竹ふみがあったら、上に乗せてグッと体重をかけても良いですね♪痛いと思ったらタオルをかけたり、椅子に座って行うのもよいですよ！ぜひ気軽に試してみてくださいね！

## ☆今月より「暖房費」を加算させていただきます。

昨年より冬期間に限り、施術料金に暖房費を加算させていただいていますが、今シーズンも今月より適用いたします。消費税の増税などもある中、大変心苦しいことではありますが、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

- ・暖房費 300円（1回あたり）  
※出張施術の場合も、原則としてお支払いいただきます。

## ☆発行元

国際若石健康法



## 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