

～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52号 2018年 3月

☆確定申告も無事に終了しました♪

昨年度の確定申告も2月上旬に無事終了しました。昨年は、一昨年に比べてほんのちょっとだけ売上アップしました！これもご利用いただいている皆様方のおかげです。本当にありがとうございます。これからも中村屋をよろしく願っています。

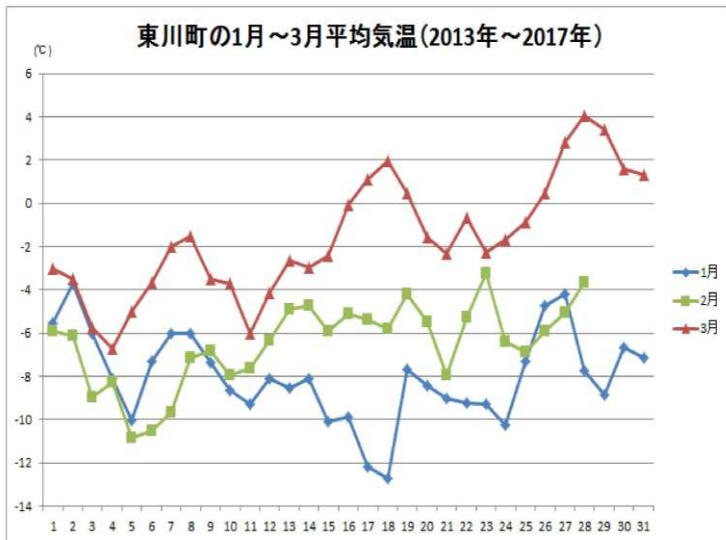
☆ホームページ改訂作業しています…が？



ホームページの改訂作業を進めているのですが、非常に面倒くさい！実は、もう新しいアドレスも決まっているのですが、まだまだ公開できる状態ではありません。時間を見つけながら少しずつ進めていますので、もうちょっとお待ちください。業者さんにお任せすると楽なのでしょうが、以前面倒なトラブルになったことがあったので、自分の手で行うようにしています。もうちょっとお待ちを！

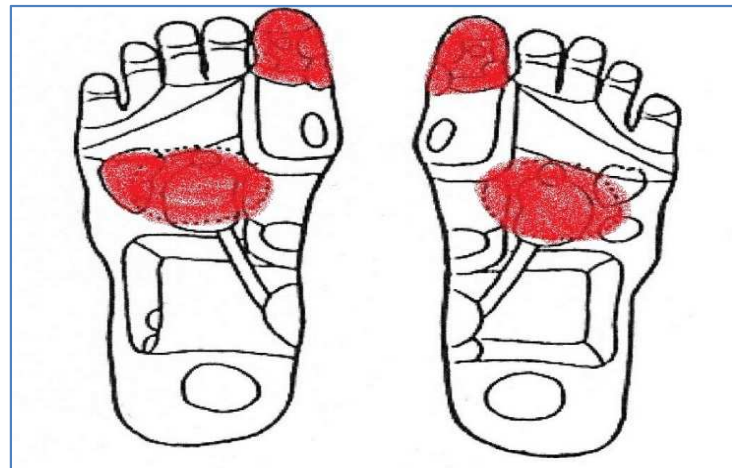
☆気温差が大きくなると自律神経への影響が増えます！

徐々に日も長くなり、太陽の暖かさを感じられるようになってきましたね。



左のグラフは、2013年から2017年までの東川の1月～3月の平均気温を示したものです。1月は青の線、2月は緑の線、3月は赤の線ですが、だんだん暖かくなっているのが一目瞭然ですね。しかし、同時に暖かい日と寒い日の気温差も大きくなりますし、体感的にもその差を大きく感じます。気温の差が大きくなると自律神経の乱れも大きくなります。お天気の変化は避けられませんので、足もみなどで上手にストレスを逃がす様にしましょう。

自律神経が乱れた時には右の場所の足もみが良いでしょう。**親指は頭部**にあたります。特に**人差し指側の側面が自律神経系の臓器**にあたるので、念入りに。そして**土踏まずの上半分は内臓の神経、腹腔神経叢**。右足の薬指と小指の下側は**肝臓**の部分です。奥の方までしっかりもむようにすると効果的です。また、足もみだけでなく、お風呂などで体を温めることも重要です。お試してください！

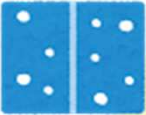


☆次回の「キトウシ元気65!!」は、健康寿命を延ばすための足もみです！



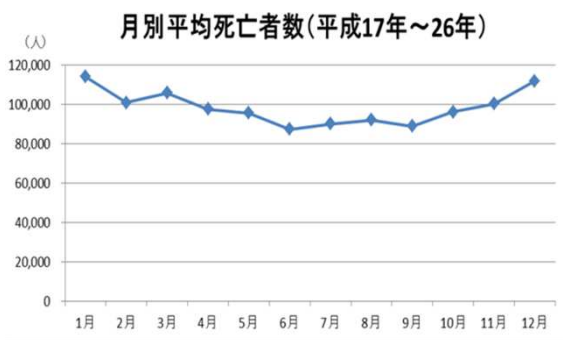
東川町内の65歳以上の方を対象に、毎回楽しく足もみをしている「キトウシ元気65!!」今月は「健康寿命を延ばすための足もみ」を取り上げます。1年間の総仕上げとしてまんべんなく足もみを行います！今月の回は3月14日（水）11：00からです。お申込みはお早目に！お申込みはキトウシ高原ホテルまでお願いします。

☆お家の中を暖かくしましょう！心筋梗塞や夜間頻尿の予防になります！



2月24日に東京で開催された、気象と健康の研究セミナーで住宅環境と健康に関する講演がありました。慶應義塾大学の伊加賀俊治先生の研究によると、暖かい住宅に住むことで高い血圧を抑制し、心筋梗塞などの循環器疾患による死亡率を下げることができるそうです。また、肩こりや腰痛、夜間頻尿などの症状も、室温を上げることで症状の改善がみられたという調査結果が報告されました。

お風呂場や脱衣場、トイレなどを暖かくすることで血圧が急激に変化するヒートショック現象を防ぎましょうということは良く知られていましたが、それだけでなく居間や寝室、廊下なども暖かくすることが必要ですね。統計資料によると、断熱住宅の普及率が高い地域は、冬季死亡増加率が低いということが読み取れるようです（伊加賀先生の講義より）



元々冬季の死亡者数は、夏季の死亡者数を上回っています（左グラフ、人口動態統計月報より作成）夏に熱中症の予防を心がけると同じように、冬に屋内を暖かくして心筋梗塞等の予防を心がけるのは、健康寿命を延ばすという点では非常に大きな意味があると思います。私も健康気象アドバイザーとして、これからも関連情報を発信していきたいと思っています。

「健康寿命を延ばす」というと、どうしても運動や食生活などに視点が向きがちですが、お天気と健康の関係という視点も大事です。春の気温差は体への負担が大きくなりがちです。天気予報要チェックですよ！

国際若石健康法



発行元
若石足もみ処
中村屋

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://ashi-nakamura.jp>

メールアドレス ashimomi_nakamura@yahoo.co.jp

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w

ブログ 「足もみ屋のお天気屋～きまぐれ～なブログ」

<http://ashi-otenkiya.jugem.jp/>

ホームページ



ブログ



LINE@

