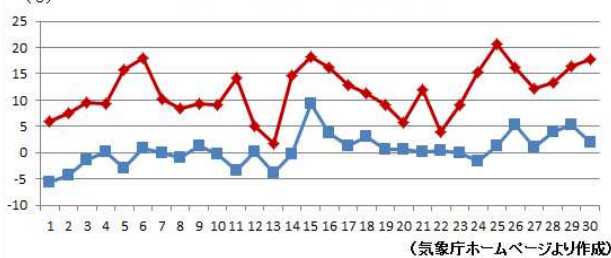


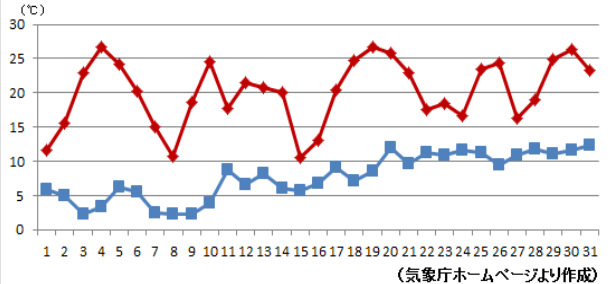
中村屋通信

☆5月は気温差が大きくなります。天気予報要チェック！

2017年4月旭川気温グラフ



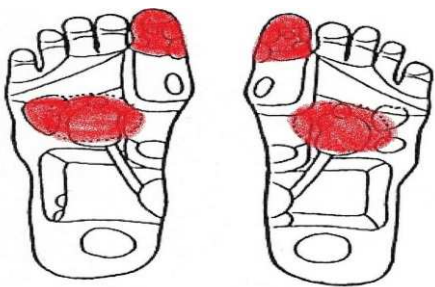
2017年5月旭川気温グラフ



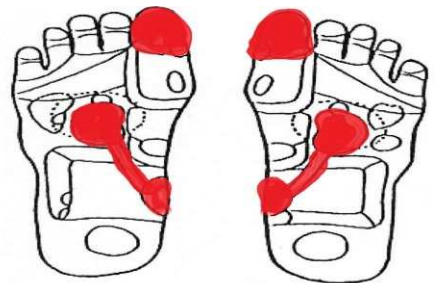
左のグラフは、昨年4月と5月の旭川の気温推移です。最低気温（青）と最高気温（赤）の差が大きいのが分かります。この差を気温の日較差と言いますが、この差が大きいと一日の中でも血圧の変化や自律神経への影響も大きくなります。特に急に寒くなった時は、血圧が上がりやすくなり脳梗塞や脳出血などの危険性が高くなります。また最高気温が30℃近くになることもあります。体が暑さに慣れていないために、熱中症の危険性が高くなります。昨年の北海道では、5月に74人、6月にも74人の方が熱中症で救急搬送されています。これは四国地方や北陸地方の県よりも多いです。よ！天気予報もしっかりチェックをして、急な気温の変化がある時は要チェックです！

☆5月はここを足もみしてみましょう！

5月は体への負担も大きい時期です。次の場所を足もみしてみましょう♪



まずはストレス解消のための足もみ！生活の環境が変わることや気温差で自律神経が乱れやすい時期です。「ちょっと疲れたなあ…」という時には、親指と土踏まずの上半分くらいをじっくりもみましょ。親指は頭、土踏まず上半分は内臓の神経にあたります。



次に気温差による血圧の変化を予防する足もみ。上にも書いてある通り、気温の差が大きくなります。親指と土踏まず真ん中からかかるとにかけてもみましょ。親指は頭、土踏まずは腎臓、輸尿管、膀胱。特に膀胱の部分は血圧の調整にあたる場所です。



そして、花粉症や鼻炎に関する足もみ。シラカバ花粉の飛散などもあります。指先、親指側面は鼻や副鼻腔、指の付け根にある丘の部分は、呼吸器系の場所、足の甲はリンパ腺の場所です。ぜひもんでみてください！

☆今月の足もみ講座のご案内です♪



♪キトウシ元気65!! (5/23 11:00~)

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まで！

♪セルフメディケーションセンター (5/17 18:30~19:30)

こちらはどの年齢の方も、東川以外にお住いの方も参加可能な講座です。**参加料は1回1,000円**。毎回その季節ごとの症状を取り上げながら、毎日できる足もみの方法をお伝えします。場所は、東川町森林体験研修センターです。お申込みは、事務局 (info@shizenou.org または、FAX:0166-74-8363) まで
※お名前、連絡先、足もみ講座希望を明記してください。

☆春の健康管理に「健康予報」を活用しましょう！

「健康予報」とは、お天気の変化が健康や疾病に与える影響を予測して、注意喚起を促すものです。お天気の変化と体への影響が大きいこの季節は、健康予報を上手く活用することが健康管理に役立ちます。

♪おススメの健康予報

1、日本気象協会～tenki.jp <https://tenki.jp/>

普通の天気予報だけでなく、花粉予報、熱中症予報、PM2.5予報などの健康予報や、桜情報、紅葉情報なども網羅していて、多くの情報を得ることができます。

2、バイオウェザーサービス <http://www.bioweather.net>

バイオウェザーサービスは、天気と健康の関係を扱う「いであ」という会社が運営しています。地域ごとに関節痛、ぜんそくなどの健康予報が見られるほか、通常の天気予報、お天気に関するコラムや歳時記などの読み物も充実しています。

☆何度も書きます！お風呂に入りましょう！

ちょっと疲れたなあ～と言う時には、ぜひお風呂に入ってください。体が温くなるだけでもストレス解消できますし、睡眠の質も高めることができます。時間がない時は足湯だけでもOK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@

