

～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55号 2018年 6月

## ☆ストレス解消に足もみを！



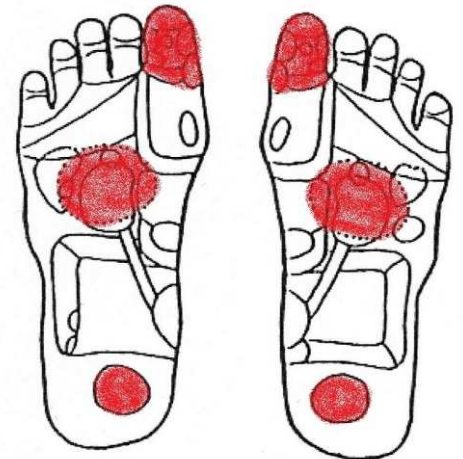
ゴールデンウィーク特別キャンペーンでは、たくさんの方にご利用いただきまして、ありがとうございました。今回は多くの方に見られたのが、自律神経の乱れやストレスの悩み。新しい生活も始まっているいろいろな大変な時期だったと思いますし、暖かくなったり寒くなったりとお天気の変化も急でしたので、余計にその傾向が見られたのではないかと思います。足もみをすることでリラックス効果もありますし、睡眠の質を高めることにも繋がります。ぜひお気軽に毎日足もみしてください。

## ☆自律神経の乱れ、ストレス解消には、次の場所を足もみしましょう！

まずは親指。ここは「頭部」にあたります。頭の疲れを取り、自律神経を整えます。特に第2趾側に自律神経に関わる場所があるので、ちょっと痛い場所ですが、しっかりもむと良いですね。

次に、土踏まずの上半分。ここは「腹腔神経叢」にあたります。ストレスによる消化器系への影響を和らげ、自律神経を整えます。

そして、かかと。「生殖腺」にあたり、睡眠の質を良くするホルモンに関わる場所です。



足もみをする時は、足もみ棒だけではなく、左のように100均の青竹ふみを利用するのも良いですね。足を乗せてしっかり体重をかけるようにすると、楽に刺激を与えることができる優れたものです。みなさんのお家に使っていない青竹ふみはありませんか？もしあったら、ぜひ使ってください！裏面では、どのように使ったらよいか解説しています！ぜひ参考にしてくださいね。

## ☆しつこく書きます！お風呂に入りましょう！

何度も書きますが、ストレス解消に一番良いのはお風呂！ぜひシャワーでなくて、湯船に浸かってください。体が温かくなることもリラックス効果になりますし、睡眠の質を高めることにも繋がります。お風呂と足もみを組み合わせるとさらに効果的！今後も書いていきますよ！



## ☆今月の足もみ講座のご案内です♪

♪セルフメディケーションセンター（6/21 18:30～19:30）



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。今回は、**腰痛と肩こり**を取り上げます！気になる症状の方、お誘いあわせの上ご参加ください。場所は、東川町森林体験研修センターです。

お申込み、お問い合わせ（[info@shizenou.org](mailto: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。

## ☆青竹ふみの利用法！

青竹ふみを使う時のポイントは**体重をかけること**です。もし立つて行うのが大変であれば、椅子に座っても大丈夫。刺激が強すぎる場合は、タオルなどを上にかけてください。板の間などは滑りやすいので、下にマットなどを引き、その上において使用すると良いでしょう。また、**使い過ぎには注意！**やりすぎると足裏にボコボコの角質がついてしまいます。刺激は1か所につき3～5回くらいにしましょう。

### ♪土踏まずへの刺激

青竹ふみのボコボコに土踏まずを乗せ体重をかけます。左右に傾けたり、場所を変えたりして、万遍なく刺激してください。胃腸の調子が悪い時や便秘の時などに効果的！

### ♪指先部分への刺激

青竹ふみのボコボコに指の部分だけを乗せて体重をかけます。親指は頭部、他の指は目や耳です。特に親指は角度を変えたり場所を変えたりして万遍なく刺激してください。

### ♪かかとへの刺激

青竹ふみにかかとだけを乗せて体重をかけます。不眠症などに効果的。つま先を上げてかかとだけを乗せるようにすると、より効果があります。

椅子や机につかまるなど、転ばないように注意してくださいね♪

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](mailto: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@

