

～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56号 2018年 7月

☆天気が大きく変わることもあるので、天気予報は要チェック！

6月上旬は非常に肌寒い日が続き、長期予報で「高めの気温」と予想されていたものが、後日「気温低め」と修正されました。7月は天気が周期的に変わるという予報になっていますが、実際はどうなるかまだ分かりません。最新の天気予報をチェックして、大きく変わる時には体調の変化にも注意してくださいね。



☆足もみは「エコノミークラス症候群」の予防にも繋がります！



6月18日朝、大阪で震度6弱の強い地震がありました。地震やその他の災害時に心配なのがエコノミークラス症候群。避難所や車、電車の中などで、長い時間同じ姿勢を取り続けると足や腕などの静脈に血栓ができることがあります。それが体を動かしたときに肺などの血管につまり、呼吸困難などの症状が出ます。エコノミークラス症候群は、足をもむことと水分を摂ることで発症を予防することができます。

♪ 予防法その1-足の動かし方

足（特にふくらはぎの筋肉）を良く動かすことで、血液の滞留を防いで、血栓がでにくくなります。

- 1-ふくらはぎから太ももを、軽くげんこつでたたく。
- 2-足首を回したり、つま先やかかとを上げ下げして動かす。
- 3-足の指を閉じたり開いたりする。

♪ 予防法その2-水分を十分に摂る



水分を十分に摂ることで血栓ができるのを防ぐことができますし、脱水症状も防ぐことができます。トイレが近くなることを心配かもしれませんが、非常時こそ水分をしっかり摂った方が、気持ちを落ち着かせる意味でも良いと思います。

足もみを活用すると、いざという時に自分の健康を守ったり、生活の質を保つことができます。エコノミークラス症候群は、乗り物に長時間乗る時にも起こることがあるので、覚えておいても損はありませんよ！

☆今月の足もみ講座のご案内です♪

♪キトウシ元気65!! (7/18 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 (7/19 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。

☆水虫の人ほど足もみをしてほしい! (2014年7月4日ブログ記事より)



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!水虫の症状が発生するには条件があります。

- 1、湿気があること
- 2、細菌のエサとなる老廃物があること
- 3、体の抵抗力が落ちていること

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。

「水虫かも…」という方は、家に帰ったら、まず足を洗ってください。お風呂に入るのがベスト!足を洗ったら指の間までしっかり拭いて、足裏をまんべんなくもんでください。足もみ棒を使っても良いですし、手の指でグニグニともんでも良いですし、グーをつくって足裏を刺激しても良いです。必ずやってほしいことは「指を1本いっぽんしっかり動かしたり、曲げたり、開いたりして指の間を広げること」です。



足もみをす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。

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.jimdo.com>

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@

