

～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57号 2018年 8月

☆ハンドソロジー認定講師になりました！



昨年からお店のメニューにハンドソロジー（ハンドマッサージ）を取り入れていますが、先月講習を受け、認定講師の資格をいただきました。今後は施術だけでなく、ハンドソロジーを学びたいという方に教えることもできます。ご自身やご家族の健康のために身につけたいという方、お店のメニューに加えたいというセラピストの方にもおススメです！料金等はお問い合わせください。

☆北海道も熱中症に注意しましょう！

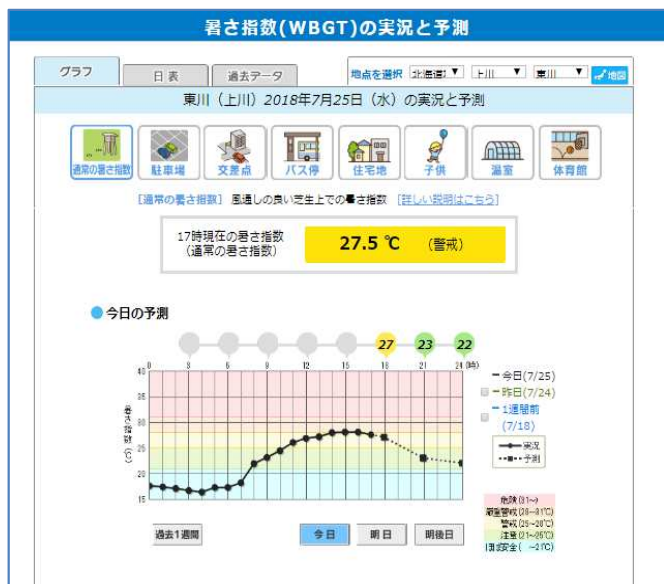


先月は、本州の各地で最高気温が35℃を越える日が多く、場所によっては40℃を越えて、日本の最高気温の記録が更新されました。北海道も8月は暑さが続く予報があります。大丈夫と過信をしないで、熱中症予防を心がけましょう。

☆暑さ指数に注目！

この猛暑で「暑さ指数」を熱中症予防に活用しようというニュースが見られるようになりました。暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標で、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、国際的に規格化されています。

環境省熱中症予防情報サイト（http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php）では、全国各地の暑さ指数を確認できます。旭川や東川でも調べられますよ！



左の画像は、7月25日の夕方に東川の暑さ指数を検索したものです。このページ「駐車場」「交差点」「子供」「体育館」など調べたい環境を選ぶ点がとても助かります！ちなみに左の画像では「警戒」となっていますが、同じ時間に駐車場を選ぶと「**嚴重警戒**」に指数が変わりました。作業や運動、イベントをする時なども、その場所の暑さ指数を予測できるので、熱中症の予防対策に活用できます。スマートフォンサイトもあるので、ブックマークに登録しておきましょう！

☆昔の常識は、もう通用しません！



私が健康気象アドバイザー認定講座を受講した時、気象予報士の村山貢司先生が「異常気象が増えているのは、気候が変わってきているのに、私たちの天気についての意識が昔のままだから」と仰っていて、とても納得しました。いつまでも「異常だ！」と言っていると、なかなか有効な対策が立てられなくなります。もう「こういう気候になった」ということを受け入れ

意識や生活スタイルを変えていく必要があるように思います。いっぺんに全てを変えるのは大変ですが、できるところから少しずつ。私も今まで「あまり冷房に頼らないような生活を」とブログに書いたりしていましたが、考えを改めます。頼る時には頼りましょう！その上で無理のない範囲で自分に合った生活スタイルを探していきたいですね。

☆足もみ&お風呂でスッキリ♪（体験談）

7月上旬に講習のために東京に行ったのですが、出発した日旭川の最高気温14℃。でも羽田で飛行機を降りたら気温が32℃。しかも建物の中は冷房が効いていますし、短時間で暑い→寒いを繰り返すため、ちょっと体調が悪くなりました。

でもホテルの大浴場でジェットバスに入り、足の裏やふくらはぎ、太ももなどにジェットを当てながらゆっくりしていると、徐々にスッキリして回復してきました。やっぱり足もみ&お風呂は良いですね♪



ただし、熱中症のような症状がある時はお風呂はダメです！水風呂も緊急時は有効ですが、それで治るわけではないので、すぐに病院へ行きましょう！

☆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（8/23 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。

お盆休みのご案内

8月9日（木）～15日（水）までは、お盆帰省のためお休みです。

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@

