

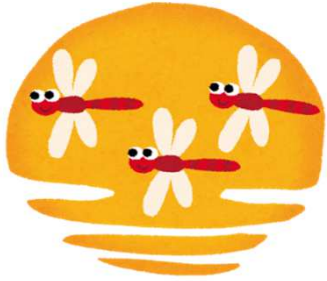
～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第58号 2018年 9月

☆今年の夏は、暑くて寒かった…。



7月上旬の記録的な寒さと豪雨から、下旬にあった連日の猛暑日、そして8月中旬には高い山での初雪の便りと、変化が大きな夏でした。その後も蒸し暑さが続くなど、体への影響は大きくなっています。今後も気温差が大きくなる可能性があるため、毎日の健康管理をしっかりと行っていきましょう。

☆ちなみに、初雪や初霜などの旭川の平年値は？

- ・大雪山の初冠雪＝9月25日（旭岳）
 - ※一番早い初冠雪…9月6日（旭岳、1925年）
 - ※一番早い大雪山の初雪…8月17日（黒岳、2018年）
- ・初霜＝10月8日（最も早い初霜…9月14日、1913年）
- ・初氷＝10月15日（最も早い初氷…9月20日、1987年）
- ・初雪＝10月23日（最も早い初雪…10月2日、1898年）



お天気の状況によっては、いつ冬の便りが聞こえてきてもおかしくない時期に入ってきています。少しずつでも準備を行っていくと良いかもしれませんね。

☆秋の健康管理に「足もみ」と「お風呂」



秋は冬に向けての準備期間のため、エネルギーを蓄える時期です。このため、**バランスの良い食事、体温アップ、適度な運動などで基礎代謝量のアップ**が健康管理のポイント。また、天気の変化も大きい季節なので、自律神経への影響も大きくなります。これによって体へのストレスを感じたり、心身のバランスを崩したりすることもあるので、**自律神経のバランスを取る**ことも大切です。

この両方に効果的なのが「足もみ」と「温かいお風呂に入ること」。両方とも血行を良くして体を温め、リラックス効果で自律神経のバランスを取り、睡眠の質を高めるなどの効果があります。足もみは、細かいことを考えずに全体を万遍なく、毎日もむことが大切。お風呂はあまり熱くしないで、ゆっくり入れる温度にしましょう。今のうちに体を温めておくことで、冬の冷え性の予防にもなりますよ！



参考資料

- ・菅井貴子「北海道のお天気ごよみ365日」北海道新聞社 2011
- ・石川勝敏「季節、気候、気象を味方にする生き方」産学社 2013

☆今月の足もみ講座のご案内です♪



♪キトウシ元気65!! (9/19 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 (9/20 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。

☆秋から冬は、足もみ講座の季節!?

これから12月にかけて新しい足もみ講座が予定されていますので毎月ご紹介!

♪コープさっぽろ文化教室「100均青竹ふみ活用法」



100円ショップで販売している「青竹ふみ」は、上手に活用すると体がポカポカして足裏を柔軟にすることができますが、あまり使われていないという話を耳にします。これは、もったいない!この講座では、青竹ふみの効果的な活用法を取り上げて、これから冬にかけて冷えがちな体の健康づくりに役立てていただきたいと思います。

- ・ 日程 1、旭川東光文化教室 (コープさっぽろ東光店2F)
2018年10月~12月 第1・3月曜日 13:30~14:30 (全6回)
- 2、旭川シーナ文化教室 (コープさっぽろシーナ店2F)
2018年10月~12月 第1・3金曜日 10:30~11:30 (全6回)
- ・ 料金 6,480円 (税込)
- ・ 教材費 500円 (青竹ふみ、反射区図表、資料)
- ・ 持ち物 動きやすい服装、筆記用具、タオル、飲み物

お申込み・お問い合わせは、
東光文化教室 (0166-35-8538)

シーナ文化教室 (0166-47-9270) へ。

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@

