

～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60号 2018年 11月

☆中村屋通信も、おかげさまで発行5年になります。

2013年11月より発行している中村屋通信も、この11月でおかげさまで5年となりました。これからもお店の情報や足もみ、お天気などの話題を取り上げてまいります。ご自身やご家族の健康づくりに、少しでもご活用いただけたらと思います。今後とも、よろしくお願ひいたします。

☆「暖房費」を加算させていただきます。




昨今、電気や灯油代の高騰が続いています。当店としては、何とかお客様へのご負担がないように考慮してまいりましたが、このままでは当店の負担が大きくなり、営業の継続に支障が出る可能性もあります。そこで、冬期間に限り、施術料金に暖房費を加算させていただくことになりました。物価の高騰などもある中、大変心苦しいことではありますが、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

- ・暖房費 300円（1回あたり） 2018年11月1日より
※出張施術の場合も、原則としてお支払いいただきます。

☆足指のマッサージをしましょう！

先日放送された、NHK「あさイチ」やNTV「日本一受けたい授業」で、足裏筋肉体操や足指運動が取り上げられました。足裏筋肉をほぐすことで腰痛、むくみ、外反母趾の予防に効果があることが取り上げられていました。私の講座でも何度か取り上げていますが、これらの効果の他にも、足の血行を良くして冷え性の改善や糖尿病の合併症予防などにも繋がります。簡単にできる方法をご紹介しますので、ぜひおうちでもやってみてください！



まずは、指をゆっくり反らす、曲げる。足裏の筋肉を柔軟にさせる効果があります。歩き始めに足裏が痛む「足底腱膜炎」の予防にもなります。またこの時に足に普段と違いがないかチェックすることが、様々な症状を早期に発見することにも繋がりますよ。

次にタオルギャザー運動。タオルを足の指で手繰り寄せる運動です。足の甲の筋肉を維持しアーチを保持する効果があります。転倒防止や要介護予防にもなります。最初は難しいと思いますが、毎日続けることで、徐々にできるようになってきますよ！



足指を柔軟にすることが健康維持に確実に繋がります！ぜひお試しを！

☆今月と来月の足もみ講座のご案内です♪

♪キトウシ元気65!! (11/14 11:00~12:00)

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(0166-82-4646)まで!

♪旭川市中央公民館「足もみ健康講座」

・12月1日、8日(全て土曜日) 10:00~12:00 旭川市中央公民館

こちらは今年で3年目となる講座。全2回で簡単なセルフケアの方法などを取り上げます。お申込み開始はもう少し先ですが、ご興味ある方はスケジュールを空けておいてください。お問い合わせは、旭川市中央公民館0166-31-5128まで。

☆外から帰ったら洗顔もしましょう! (2014年11月20日のブログ記事より)



風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。風邪の予防に「手洗い、うがい」が有効なのは良く知られていますし、実践している方も多くいらっしゃると思います。そこに、ぜひ「洗顔」も加えてみてください! 洗顔をすることで、顔の中でも比較的よく手で触る場所(口や鼻の周りなど)についてのウィルスによる接触感染を防ぐことができます。これを教えてくださったのは、前職の会社の社長でした。前職は接客業でしたので、毎日多くのお客様にお会いします。

中には風邪をひいている方もいらして、私も軽い風邪の症状が頻繁にありました。そんな時に社長が「手洗いとうがいの他に、顔も洗うといいよ」と教えてくださいました。すぐに実践したところ、全く風邪をひかなくなったわけではありませんが(ひくときにはひきます)軽い症状のものをひく確率は、明らかに減りました。それから我が家では、外から帰ったら「手洗い、うがい、洗顔」を一年中忘れずに行っています。

特に風邪やインフルエンザの流行期、人ごみに行ったとき、風邪の人と会ったときなどは必須です。お化粧品をしている女性の方は、いつも行うのは難しいかもしれませんが、せめてご自宅に帰られた時だけでも行ってみたいはいかがですか? でも、どんなに予防しても体が弱っていても意味がありません。しっかり栄養を摂る、寝る、適度な運動をするなどの基本的なことも忘れずに行いましょうね。



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

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@

