

～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39号 2017年 2月

## ☆若石健康法ワンデイセミナーが旭川で開催されます！

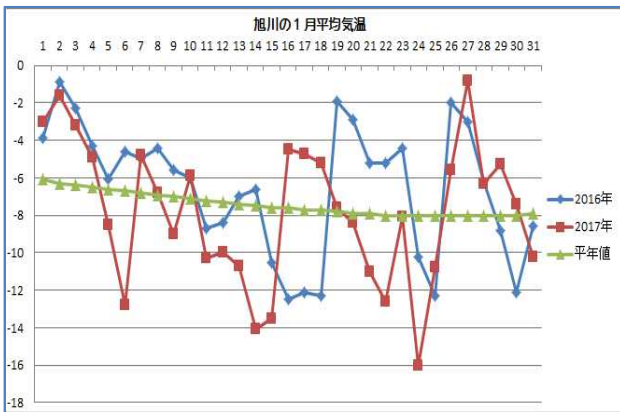


先月もご案内しました「若石健康法」の旭川ワンデイセミナーが今月開催されます！中村屋が取り入れている若石健康法は、台湾発祥の本格リフレクソロジーで「安全」「簡単」「即効性」という特徴があり、誰もがいつでもできる健康法です。日本に伝えられて30年以上経ちました。東京の日本分会本部より講師の先生がいらして、解説してくださいます。定員があるため、参加ご希望の方は中村屋までご連絡ください。皆様のご来場お待ちしております。

- 講演： 若石健康法セミナー
- 講師： 国際若石メソッドスクール校長 久保田 聡
- 日程： 2017年2月25日(土) 13:30～16:30 (13:00受付開始)
- 参加費： 1,500円(税込) 「反射区図表」と「足もみ棒」付き
- 会場： 旭川市大雪クリスタルホール (旭川市神楽3条7丁目)

## ☆冷え性の時には、ここをもんでみましょう！

今年の1月は最低気温が-20℃近くになることも多く、寒い印象が強かったですね。



左のグラフは、旭川の1月の平均気温を示したものです。緑の線が平年値、青い線は2016年、赤い線が2017年(今年)ですが、やはり今年は気温低めだったようです。更に気温の変化が大きい感じがします。寒くて冷え性が辛かったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？冷え性の時には、下の場所を特に念入りに足もみしてみましょう。

親指の真ん中は、ホルモンバランスを司る「脳下垂体」、親指の根本は代謝に関するホルモンの場所「甲状腺」、土踏まずの真ん中から下にかけては「腎臓」「輸尿管」「膀胱」、小指と薬指の下にあるのは「心臓」(左足)と「肝臓」(右足)です。この部分だけではなく、足裏全体やふくらはぎをまんべんなくもむのもお忘れなく！



## ☆次回の「キトウシ元気65!!」は、自律神経と足もみです！



東川町内の65歳以上の方を対象に、毎回楽しく足もみをしている「キトウシ元気65!!」今月は「自律神経と足もみ」を取り上げます。これから暖かくなる時期は天候の変化が大きく、自律神経への影響も大きくなります。足もみでその影響をできるだけ最小限にとどめる工夫をしてみましょう。今月の回は2月15日（水）11：00からです。お申込みはお早目に！お申込みはキトウシ高原ホテルまでお願いします。

## ☆お風呂に入って体を温めましょう！（第36号より）



本格的な寒い時期になって、冷え性に悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。ぜひお風呂に入ってください！お風呂に入ることによって血流が良くなり冷え性の改善につながるほか、高血圧の予防、ストレスの解消、不眠症の解消などにも効果があります。お風呂に入ることには誰にでも簡単にできる健康法ですよ！その時にはぜひ入浴剤を入れてみてください。炭酸ガスが血管を広げて血流を良くする役目をしてくれます。

でも、脱衣場とお風呂場は必ず温めましょう！服を脱いだ時、お風呂から上がった時、脱衣場や風呂場が寒いと血圧が急に上がり、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になることもあります。特に高血圧気味の方は注意が必要です。急に熱いお風呂に入ることも避けた方がいいですね。



もしお風呂に入るのが大変とか、時間がないという場合は足湯をしてみましょう！洗面器やバケツなどにお湯を入れ、そこに足を入れるだけ。入浴剤を少量入れてもいいかもしれませんね。膝に毛布を掛けると、すぐに冷めるのも防ぐことができます。また足をお湯に入れたまま仰向けに寝る寝足湯をすると体が温まりやすくなります。ぜひ一度やってみてください！20分も続けるとポカポカですよ♪

表面のグラフを見ると、気温の平年値（緑の線）が最終日にちょっと右上がりになっています。2月の平年値はだんだん上がっていきます。寒さの底はもう超えました！春はもうすぐですよ～♪

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 <http://ashi-nakamura.ya.jimdo.com>

メールアドレス [ashimomi\\_nakamura@yaho.co.jp](mailto:ashimomi_nakamura@yaho.co.jp)

Twitter @ashi\_nakamura

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/>

