

～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40号 2017年 3月

☆中村屋のLINE@アカウントを作りました♪



若石足もみ処中村屋
@gre5416w



中村屋のLINE@アカウントを作りました！IDは「@gre5416w」です。イベントやお店の情報、中村屋通信発行のお知らせなどの他、施術のご予約も可能です。ぜひお友達登録してくださいね♪

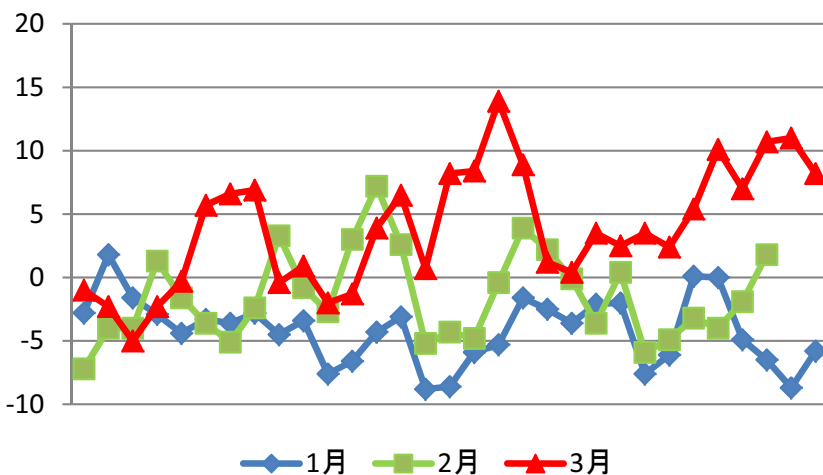
お店からの情報提供ツールが増えてきましたが、今後は次のように整理していきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

- ・ホームページ、ブログ＝お店の基本情報、情報提供
- ・ツイッター＝毎日の空き状況、ページの更新情報のお知らせ
- ・LINE@＝イベントなどの最新情報、個々のお客様へのご案内

☆気温差が大きくなると自律神経への影響が増えます！

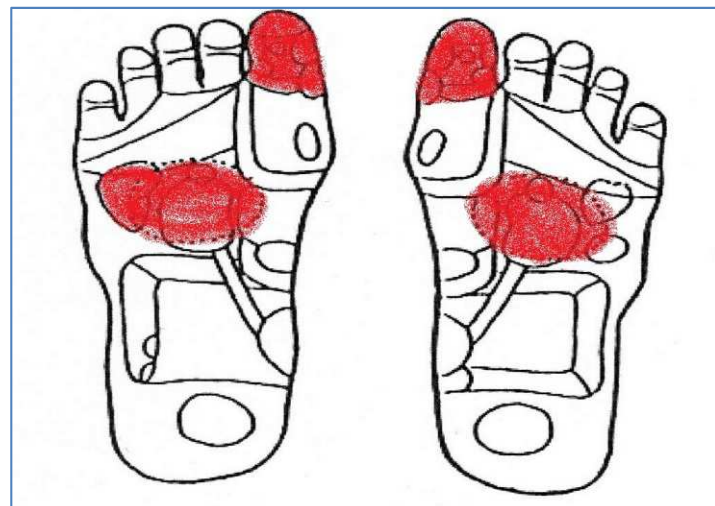
徐々に暖かい日が増えてきましたが、寒暖の差も大きくなってきました。

東川町の最高気温(2016年1月～3月)



左のグラフは、2016年東川の1月～3月の最高気温を示したものです。1月は青い線、2月は緑の線、3月は赤の線ですが、だんだん暖かくなっているのが一目瞭然ですね。しかし、同時に暖かい日と寒い日の気温差も大きくなります。気温の差が大きくなると自律神経の乱れも大きくなります。お天気の変化は避けられませんので、足もみなどで上手にストレスを逃がす様にしましょう。

自律神経が乱れた時には右の場所の足もみが良いでしょう。**親指は頭部**にあたります。特に人差し指側の側面が自律神経系の臓器にあたるので、念入りに。そして**土踏まずの上半分**は**内臓の神経、腹腔神経叢**。右足の薬指と小指の下側は**肝臓**の部分です。奥の方までしっかりもむようにすると効果的です。また、足もみだけでなく、お風呂などで体を温めることも重要です。お試しください！



☆次回の「キトウシ元気65!!」は、健康寿命を延ばすための足もみです！



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「健康寿命を延ばすための足もみ」を取り上げます。1年間の総仕上げとしてまんべんなく足もみを行います！**今月の回は3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。また、4月から引き続き担当をさせていただくことになりました。来年度もよろしく願いいたします。

☆春は鼻や喉も傷めやすいです。



暖かくなって雪解けが進むと、雪の下に隠れていた滑り止めの砂やゴミなどが出てきます。空気も乾燥するので、こういうものが舞い上がりやすくなり、近年は中国大陸からの黄砂やPM2.5などの飛来もあって、春は空気が汚れます。そのため、鼻炎になったり喉を傷めたりする方もいらっしゃいます。毎年春に同じような症状がある方は、ぜひ予防対策を心がけてくださいね。

外出時は、**必ずマスクをつけること**！マスクは不織布のマスクの中に濡らしたガーゼを入れて鼻と口に当てると万全です。そして帰宅した時には、**うがい・手洗い・洗顔**を行うこと。ホコリが体内に入ることを防ぎます。また鼻の奥を洗う**鼻うがい**を行うとさらに効果的。鼻うがいは痛いイメージがありますが、ドラッグストアなどで販売している「ハナノア」という商品を使うと痛くありません！おススメですよ～♪



また3月の気温が高いとシラカバ花粉の飛散開始が早まることもあります。シラカバの花粉症がある方は、天気予報にも注意をして、早めに病院に行くなど予防対策をとるようにしてください。

寒さが緩んできて、春は気分も楽しくなってきます。でも実はお天気の変化が激しくて体への負担が大きな季節でもあります。天気予報にも注意をして毎日の体調管理をしっかりと行ってください。

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.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@

