

～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42号 2017年 5月



## ☆ハンドソロジストの資格を取得しました♪

先月札幌で開講された「ハンドソロジスト養成講座」  
(主催：株式会社足もみ塾)を受講・修了し、ハンドソロジストとして認定されました。

ハンドソロジーとは何でしょうか？端的に言うとハンドマッサージのことです。一般的なハンドマッサージはリラクゼーションを目的としたものが多いですが、ハンド

ソロジーは足もみと同じような反射区や東洋医学の経絡・ツボの考えも取り入れて、体全体の健康をお手伝いしようというものです。私もその施術を受けましたが、**両手から両腕（脇近くまでやります）フル施術で60分！**とても気持ち良いですよ～♪（認定講座の練習中に何度も眠気に襲われました^\_^;)足もみよりも気軽にできます。中村屋の施術メニューに取り入れませんが、多くの方に気持ち良さを実感していただきたいので、お試しキャンペーンを実施いたします！

## ☆ハンドソロジーお試しキャンペーン！

♪キャンペーン期間：2017年6月末日まで

♪キャンペーン料金

ハンドソロジー基本コース（60分）**2,500円**（通常価格4,000円）

※出張料 500円（旭川近郊以外の場合は、実費でいただくことがあります。）

※7月1日より通常価格となります。

6月末日までは60分の基本コースを割引料金でご利用いただけます。終わった後は、とても手が軽くなります。ぜひ一度お試しください！ご予約お待ちしております。

## ☆足もみはエコノミークラス症候群の予防にもなります。



昨年4月に発生した熊本地震では、避難された方がエコノミークラス症候群でお亡くなりになったというニュースがありました。エコノミークラス症候群は足もみや、下に書いた方法で予防できます。昨年秋は大雨で旭川や東川でも避難勧告が出ましたので、決して他人ごとではありませんね。

1-ふくらはぎから太ももを、軽くげんこつでたたく。

2-足首を回したり、つま先やかかとを上げ下げして動かす。

エコノミークラス症候群は、災害時だけではなく、長時間乗り物に乗った時も発症することがあります。ぜひ覚えておいて、ご活用ください。

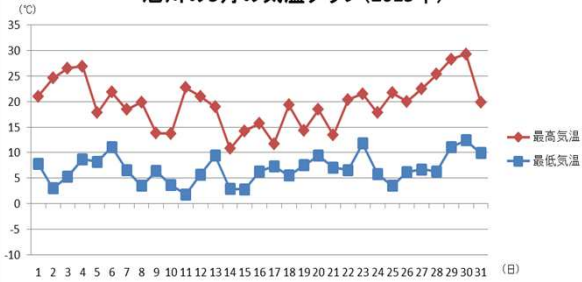
## ☆今月の「キトウシ元気65!!」は腰痛と足もみです。



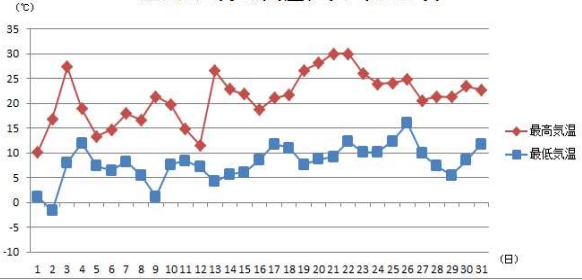
東川町内の65歳以上の方を対象とした健康プログラム「キトウシ元気65!!」今月は昨年度もご好評いただきました「腰痛と足もみ」を取り上げます。家庭菜園や庭仕事が増えてくる前に、しっかり足もみをして予防に役立ててください。今月の回は5月17日（水）11：00からです。お申込みはお早目に！お申込みはキトウシ高原ホテルまでお願いします。

## ☆5月は気温差が大きくなります。天気予報要チェック！

旭川の5月の気温グラフ(2015年)



旭川の5月の気温グラフ(2016年)



左のグラフは、昨年5月と一昨年の旭川の気温推移です。最低気温（青）と最高気温（赤）の差が大きいのが分かります。この差を気温の日較差と言いますが、この差が大きいと一日の中でも血圧の変化や自律神経への影響も大きくなります。特に急に寒くなった時は、血圧が上がりやすくなり脳梗塞や脳出血などの危険性が高くなります。また最高気温が30℃近くになることもあります。まだ体が暑さに慣れていないために、熱中症の危険性が高くなります。昨年の北海道では、5月に102人、6月に71の方が熱中症で救急搬送されています。天気予報もしっかりチェックをして、急な気温の変化がある時は要チェックです！

## ☆花粉症の季節です。鼻うがいがおススメ♪

暖かくなって花粉症の季節となりました。私はイネ科の花粉症があるので早くも気分が憂鬱ですが、とても良い商品を見つけました！小林製薬の「ハナノア」（写真右）専用液で鼻の奥を洗い流すのですが、痛くなくてスッキリします！花粉症や鼻炎をお持ちの方は一度試してみてくださいはいかがですか？この冬に「なんか風邪っぽいな…」という時にも試してみました。それ以上症状が進まずに助かりましたよ～♪



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@yahoo.co.jp](mailto: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@

