

☆夏は熱中症とともに脳梗塞や脳卒中にも注意！



「夏は熱中症に注意！」ということは良く聞きますが、同時に脳梗塞や脳卒中などにも注意が必要です。これは、汗をかいて体内の水分が失われることで血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなるためです。熱中症や脳梗塞・脳卒中を防ぐためには、水分補給が重要です！

♪水分補給のタイミングは、いつ？どのくらい？（毎年書いていますが…）

環境省の熱中症環境保健マニュアルなどには、水分補給のタイミングと量が次のように書かれています。ご自身の体調などと相談して参考にしてください。

1、日常生活の中での水分補給⇒「のどが渴いた」と感じる前に飲む！

- ・就寝前、起床後、入浴前後…コップ1杯程度（約200ml）
- ・日中…コップ半分程度を1時間ごと

2、運動や作業の時の水分補給⇒0.2%くらいの塩分も一緒に！

- ・運動・作業前…コップ1～2杯程度の水分、塩分
- ・運動・作業中…20～30分ごとに1杯程度の水分、塩分
- ・運動・作業後…30分以内に水分、塩分を補給

※スポーツドリンクが効果的！

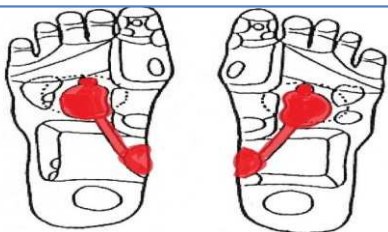
冷たい水が、体温を下げてくれるので効果的です！

※「環境省 熱中症環境保健マニュアル」

「健康気象アドバイザー認定講座 2013 熱中症 寄本明（滋賀県立大学）テキスト」より作成



☆熱中症予防のための足もみ・ツボ

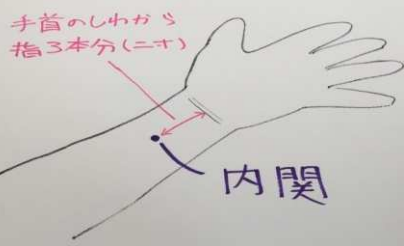


1、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区と湧泉のツボ

左の図の赤い部分を、それぞれ3～5回もみます。方向は、指先側からかかと側の方に向かって一方向にもむと良いでしょう。湧泉のツボは、1点押しで。

2、内関のツボ

両腕の手のひら側中央部、手首のしわから二寸（指3本分くらい）のところにあるツボで、自律神経を整える働きがあります。



その他、足の裏からふくらはぎをまんべんなく揉みましょう。但し、暑さを避けるだけではダメ！東洋医学では、夏に暑さをしっかり感じないと、秋～冬に冷え性になりやすくなると言われています。暑さを感じつつ上手に逃がす工夫をしましょう♪

☆今月の「キトウシ元気65!!」は認知症予防の足もみです。



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「認知症予防のための足もみとハンドマッサージ」です。手や指を使うのは認知症予防に効果的と言われています。また運動するためには足のケアの必要です。足もみやハンドマッサージを活用して認知症予防に活用してください。今月は7月19日（水）11：00からです。お申込みはお早目に！キトウシ高原ホテルまでお願いします。

☆施術メニューを改訂します。

ハンドソロジーが施術メニューに加わることに伴い、メニューを改訂いたします。

- ・ 施術メニュー 若石式足もみ、ハンドソロジー、足圧整体
- ・ 施術料金
お気軽コース 2,000円（30分） ←気になる所を中心に施術します
基本コース 4,000円（60分） ←すみずみまでしっかり施術します
セットコース 6,000円（120分） ←メニューの組み合わせは自由です♪
おススメコース 8,000円（150分） ←フル施術で全身をほぐします！
（足もみ60分 + ハンドソロジー60分 + 足圧整体30分）

セットコースは、メニューを自由に組み合わせられるようにしました。また全てのメニューを受けられるおススメコースも新設しました！ご希望に合わせて柔軟に対応してまいりますので、ご意見等ございましたらお寄せください。

☆中村屋でもおススメの本の取扱いが始まりました！



先月号でご紹介した「誰にでも簡単にできる足もみ健康法」（日本若石健康研究会監修）を、中村屋でも取り扱うことができるようになりました！ご来店されるお客様にも読んでいただいています。皆さん「分かりやすい」「コンパクトだから便利」とご好評いただいています。ご希望の方はぜひご連絡ください。お値段は、本体1,000円+消費税です。

中村屋のLINE@にお友達登録してください♪

中村屋通信をいち早く見ることができますし、施術のご予約も可能です。登録は下のバーコードをスキャンしてくださいね！

国際若石健康法



ホームページ



発行元
若石足もみ処
中村屋

ブログ



LINE@



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/>