

～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45号 2017年 8月

## ☆予想以上の暑さ！8月～9月も暑い予報が出ています。



7月上旬は予想以上の暑さがありましたね。夏バテしていませんか？でもこの暑さは今後も続くかもしれません。6月23日に札幌管区気象台が発表した3か月予報によると、8月～9月も気温が高い確率が50%とありますし、7月19日にはウェザーニューズ社が、8月下旬から9月上旬にも暑さのピークがある

という予報を出しました。例年ですとお盆過ぎたら涼しくなってきますが、今年はまだしばらく暑さ対策が必要かもしれません。天気予報をチェックをして、暑い日には水分・塩分・栄養補給を忘れないようにしましょう。また普段からしっかり睡眠をとったり、お風呂に入ったりして疲れを残さないようにすると、熱中症対策にもなりますので、参考にしてください。

## ☆暑くても栄養のあるものをしっかり食べましょう。

暑いと冷たくてさっぱりしたものを食べたくくなります。熱中症対策には仕方ないことですが、体の抵抗力を維持したり、胃腸の調子を整えるためにも、できれば栄養のあるものや温かいものもしっかり食べたいですね。

**少量でも良いのでバランスの良いものを食べると良い**と思います。私は食欲がない時は、焼き肉やお好み焼きなど目の前で調理するものを食べたりして、匂いや音で食欲を刺激しています。料理をするのも良いかもしれませんね。



## ☆古くからの日本の知恵を利用してみませんか？



左の写真は、我が家の玄関です。近年我が家では夏に天候が悪い日を除いて、基本的にすだれを下して家中の窓を網戸にして開けっ放しにしています。また私自身も家の中では甚平や作務衣を着ています。風通しが良くなって、とても涼しいですよ！お客様の中には「虫が入りませんか？」と心配される方もいらっしゃいますが、ほとんど入ることはありません。古くからの風習や習慣が受け継がれているのは、その季節を快適に過ごす知恵が含まれているからです。北海道の夏はここ数年

蒸し暑く感じるようになってきました。もしかしたらこれからは、本州の方の風習を使うと快適になるのかもしれないですね。ぜひお試しください！

## ☆今月の「キトウシ元気65!!」は秋に向けての体調管理と足もみです。

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「秋に向けての体調管理と足もみ」です。まだまだ暑い日が続きますが、下旬を過ぎると徐々に朝晩の気温が下がってくるなど、秋の気配を感じるようになってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、早めに準備をしていきましょう。今月は8月23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。

## ☆水虫の人ほど足もみをしてほしい！（2014年7月4日ブログ記事より）



水虫で悩んでいる方いませんか？ぜひ足もみをしてください！水虫の症状が発生するには条件があります。

- 1、湿気があること
- 2、細菌のエサとなる老廃物があること
- 3、体の抵抗力が落ちていること

足もみは細胞の老廃物を腎臓を通して体の外に出す働きを促進しますし、血液循環も良くなるので体温が上がり抵抗力も付きます。また、足をもむ時に指の間を開くことで通気性が良くなります。

この中で一番の要因は「湿気」足の場合は汗ですが、これにはストレスが大きく関係しています。仕事などで大きなストレスを感じると、無意識に足に汗をかきます。その状態で通気性の悪い靴を一日中履いていると、靴を脱いだ時にちょっと刺激のある臭いがします（私も経験があります…）こういう方もぜひ足もみを！

家に帰ったら、まず足を洗ってください。お風呂に入るのがベスト！足を洗ったら指の間までしっかり拭いて、足裏をまんべんなくもんでください。足もみ棒を使っても良いですし、手の指でグニグニともんでも良いですし、グーをつくって足裏を刺激しても良いです。必ずやってほしいことは「指を1本いっぽんしっかり動かしたり、曲げたり、開いたりして指の間を広げること」です。



足もみをすると睡眠の質も良くなるので、ストレス解消にもつながりますよ。もんだ後は水分をしっかり摂ってくださいね。また「5本指の靴下を履く」「靴を数足持って交代で履く」「足を洗ったときは、指の股の間までタオルでしっかり拭く」「疲れを溜めない工夫をする」というのも水虫対策に有効です。今年はまだ暑くなりそうです。ぜひお試しください！

国際若石健康法



ホームページ



ブログ



LINE@



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](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/>