

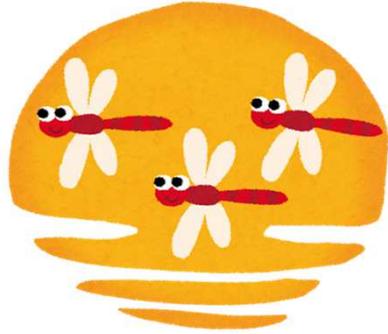
～足もみと健康とお天気のかわらばん～

# 中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第46号 2017年 9月

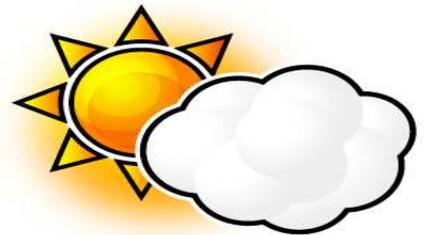
## ☆朝晩涼しくなってきました。気温差に注意！



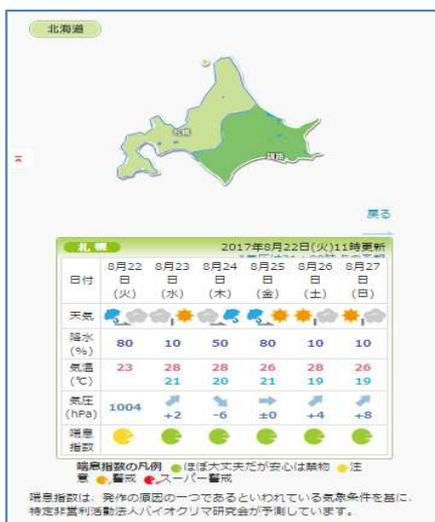
8月も下旬を過ぎると、朝晩涼しくなり秋の気配が感じられるようになってきましたね。一方、日中の最高気温は25℃近くになる日もあり、一日の中でも気温差が大きくなってきました。気温差が大きくなると血圧にも影響しますし、空気が乾燥してくるとぜんそくなどの発作もおこりやすくなります。秋は、夏や冬に比べると過ごしやすいですが、実は体への負担が大きい季節でもあります。

## ☆秋は天気予報を要チェック！

体への負担が大きいこれからの季節は、天気予報をいつも以上にチェックしてみましょう！特に注意したいのが**気温差**です。自律神経が対応できる気温の差は約7℃まで。それ以上の差は自律神経の乱れに繋がりますし、急激な気温低下により血圧が急上昇することもあります。一日の中での気温差、前日との気温差などに注意をしてチェックしましょう。



## ☆ぜんそくの人には「ぜんそく天気予報」をチェック！



秋はぜんそくの発作が起きやすい季節でもあります。これは、気圧の変化や気温の低下が炎症に影響を与えるためと考えられます。そこで、**おすすめしたいのが「ぜんそく天気予報」**です！ぜんそくの情報に特化した「チェンジ喘息！」というホームページ内にありますが、左の図のように日本各地の都市を選び、ぜんそくの発作の起きやすさを指数で表しています。

**チェンジ喘息！ぜんそく天気予報**

<http://naruhodo-zensoku.com/forecast/>

ご家族の健康管理に、ぜひ活用してみてください。

## ☆9月になると山には初雪の便りが…。

日中はまだまだ暑い日がありそうですが、山の上の方では次の季節の用意が進んでいます。大雪山系の旭岳では9月中旬～下旬になると、初雪・初冠雪が観測されます。昨年2016年は旭岳の初冠雪が9月29日でした。平年値は9月25日で、中には9月16日（2014年）という年もあります。冬の準備も始めないと大変かな!?

## ☆今月の「キトウシ元気65!!」は不眠症と足もみです。

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「不眠症と足もみ」です。昨年も取り上げた内容ですが、足もみは睡眠の質を改善するのにも効果的です。今月は9月20日(水) 11:00からです。お申込みはお早目に! また来月10月24日(火)と10月31日(火)は、ちょっと若い方向けの健康プログラム「キトウシdeファミリー」を行います。託児つきで講座時間は10:30~12:00です。「足もみの講座受けたいけど65歳じゃないし…」という方、お待たせいたしました! 詳しくは広報ひがしかわをごらんください。

## ☆美味しいものを、美味しい時に、美味しく食べよう!

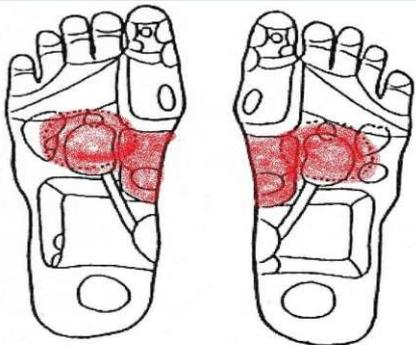
(2015年9月5日ブログ記事より)

秋になると、美味しいものがたくさん出回るようになります。以前の講座では「美味しいものを美味しく食べたいよね~」という話で盛り上がったことがありました。



その時に数年前に実際に私が経験したことを紹介しました。

ちょうどサンマが出始めた時、お刺身を買って夕食で食べたのですが、その数日前から私は少し体調を崩して、そのサンマの脂に当たってしまったことがあったのです。毎年楽しみにしているのに、その年は美味しく食べることができず、とても残念な思いをしたのを覚えています。美味しいものを、美味しい時に、美味しく食べるためには、体が健康であることがとても大切であると思います。



「ちょっと最近消化不良気味で…」という時は、左の図の反射区をもむと良いと思います。親指の下の丘(拇指丘)のさらに下に位置するところは「胃」「すい臓」「十二指腸」のところ。土踏まずの上半分くらいは、内臓の神経にあたる「腹腔神経叢」の反射区。でも食べた後すぐ足もみすると、血液循環の関係で逆に消化不良気味になるので、ご注意ください。

秋はスポーツや運動をするのにも良い季節ですが、それにも足の健康が大切です。ぜひ毎日の足もみを体調管理に活用して、これからの季節を快適に過ごしましょう。そして本格的な寒さの前に、寒さに負けない体づくりをしましょう!

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](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/>