

～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47号 2017年 10月



## ☆初雪はいつごろ？

毎年10月号の通信で触れている話題ですが、10月になると初氷、初雪などが観測されます。ちなみに旭川の平年値は…？

- ・初霜＝10月8日
- ・初氷＝10月15日
- ・初雪＝10月23日

ちなみに昨年（2016年）は、初霜10月5日、初氷10月15日、そして初雪は10月20日でした。そして根雪初日が10月29日！これは、平年より24日も早い記録でした。温暖化の影響で、雪が積もり始める時期が早くなるという説もあります。そろそろ冬タイヤや暖房など、冬の準備が必要になってきますね。

## ☆今月から来月にかけて、各地で足もみ講座を担当します。



おかげさまで近年は、様々な方面から講座のご依頼をいただいています。ありがとうございますm(\_ \_)m  
今月来月と各地で担当いたしますので、ぜひお誘いあわせの上、お近くの講座にご参加ください。また、今後も「講座をやってほしい」というご希望がございましたら、お気軽にご相談ください。よろしくお願いたします。

### ♪ J A 北いぶき女性部沼田支部「足もみ講座」（関係者のみ）

- ・10月17日（火）13：30～15：30 J A 北いぶき沼田支所  
女性部の集いで、足もみ講座を担当します。

### ♪ キトウシ高原ホテル「キトウシ元気65!!!」

- ・10月18日（水）11：00～ 東川町キトウシ高原ホテル 参加料500円  
東川町在住の満65歳以上の方を対象とした健康プログラムです。  
今月は「冷え性のための足もみ」です。お問い合わせ・お申込み82-4646

### ♪ キトウシdeファミリー「セルフケア」のすすめ

- ・10月24日（火）、10月31日（火） 10：30～12：00 参加料500円  
東川町キトウシ高原ホテル ※食事・入浴後自由解散  
東川町内にお住いで、30～50代の方おススメ！2回講座で簡単にできる足もみの方法をとりあげます。セルフケアやご家族の健康づくりにお役立てください。  
お問い合わせ・お申込み 82-4646（キトウシ高原ホテル）

### ♪ 旭川市末広公民館「足もみ健康講座」

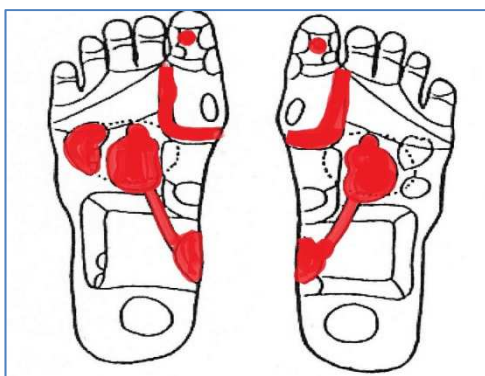
- ・11月4日、11日、18日、25日（全て土曜日）10：00～12：00  
旭川市末広公民館 教材費2,500円  
今年で3年目の講座。4回講座で足もみのしくみや、セルフケア、症状別のもみ方、対人施術も取り上げます。お申込みは10/12より末広公民館 0166-53-4311



## ☆本格的に寒くなる前に、冷え性の対策をしましょう！

気温が低下してくると冷え性が辛くなる方も多いと思います。今のうちから対策をして、少しでも和らげましょう！おすすめの冷え性対策は次の通り！

- お風呂に入る…血行が良くなります！ストレス解消にも効果あり！
- 腹巻をする…冷え性の方はお腹が冷たいことが多いです。
- 運動をする…血行促進と筋力維持で体の内側から熱を出しましょう。



運動をするにしても大切なのは、やはり足！足もみでは左の部分を中心にもんでみてください。親指の真ん中はホルモンバランスを整える脳下垂体。付け根の部分は代謝に関わるホルモンが出る甲状腺。土踏まずの真ん中から下の方はこの時期にダメージを受けやすい腎臓、膀胱。右足の小指下は肝臓の場所です。もちろんこの部分だけでなくまんべんなくもむことも忘れずに！

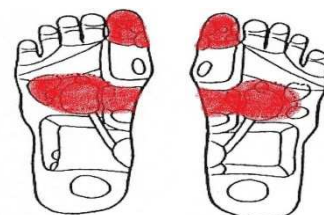
## ☆規則正しい生活をしましょう！

これから春先にかけて、やる気が起きない、気分が優れないという症状が起こる方がいるようです。日照時間が減少することで起こる「冬のうつ」であるという説もありますが、医学的にハッキリしたものではないようです。でも運動や外出したりするのが面倒な時期になってきますから、意識的に体を動かして規則正しい生活を心がけた方が良いでしょう。



- 規則正しい生活を！
- 午前中の日光を浴びましょう！（天気が悪い時は部屋の電気を点ける）
- 適度な運動でストレス解消を！
- 足もみやお風呂で体を温めましょう！

「何となく気分がスッキリしない」という時には、右の場所を中心に足もみしてみましょう。親指は頭、土踏まずの上半分は自律神経を整える「腹腔神経叢」の場所。特に親指や指先はしっかりともんでみてください！



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/>