

～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48号 2017年 11月

☆おかげさまで、中村屋通信は発行4周年♪

2013年11月より発行を始めた中村屋通信は、今月号で発行4周年となりました。本来であれば今月号は49号になるはずなのですが、1回お休みしているのでも…(^_^;)これからも無理せず続けて行きたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

☆今年根雪が遅い？～3ヶ月予報より



10月25日に札幌管区気象台が、北海道地方の3か月予報を発表しました。それによると冬型の気圧配置が平年より弱く、寒気の影響が小さいため、気温は平年並みか高い予想となっています。雪の降る量は平年並みか少なく、根雪の始まりは平年よりも遅くなることところもあるようです。ちなみに旭川の根雪初日の平年は11月22日です。

今年これよりも遅くなるのでしょうか？でも近年は予想しないほど急激な天気の変化もあります。予報がどうあれ、冬の支度を進めて行った方がよさそうですね。

☆外から帰ったら洗顔もしましょう！（2014年11月20日のブログ記事より）



風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。風邪の予防に「手洗い、うがい」が有効なのは良く知られていますし、実践している方も多くいらっしゃると思います。そこに、ぜひ「**洗顔**」も加えてみてください！洗顔をすることで、顔の中でも比較的よく手で触る場所（口や鼻の周りなど）についてのウィルスによる接触感染を防ぐことができます。これを教えてくださったのは、前職の会社の社長でした。前職は接客業でしたので、毎日多くの

お客様にお会いします。中には風邪をひいている方もいらして、私も軽い風邪の症状が頻繁にありました。そんな時に社長が「手洗いとうがいの他に、**顔も洗うといいよ**」と教えてくださいました。すぐに実践したところ、全く風邪をひかなくなったわけではありませんが（ひくときにはひきます）軽い症状のものをひく確率は、明らかに減りました。それから我が家では、**外から帰ったら「手洗い、うがい、洗顔」を一年中忘れずに行っています。**特に風邪やインフルエンザの流行期、人ごみに行ったとき、風邪の人と会ったときなどは必須です。お化粧品をしている女性の方は、いつも行うのは難しいかもしれませんが、せめてご自宅に帰られた時だけでも行ってみたいはいかがですか？でも、どんなに予防しても体が弱ってはいけません。しっかり栄養を摂る、寝る、適度な運動をするなどの基本的なことも忘れずに行いましょうね。



☆今月の「キトウシ元気65!!」は冬に向けての体調管理です。



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「冬に向けての体調管理と足もみ・ハンドマッサージ」です。足もみやハンドマッサージは、手足の血行を良くするのに効果的ですし、血行が良くなると気分も前向きになります。ぜひ寒い時期の体調管理にご活用ください。今月は11月15日(水) 11:00からです。お問い合わせ、お申込みは、キトウシ高原ホテルまで！

☆お風呂に入ってからだを温めましょう！

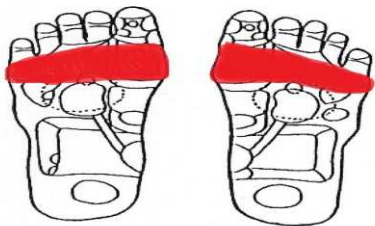
本格的に寒くなって、冷え性に悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。ぜひお風呂に入ってください！お風呂に入ることによって血行が良くなり冷え性の改善につながるほか、高血圧の予防、ストレスの解消、不眠症の改善などにも効果があります。お風呂に入るとは、誰にでも簡単にできる健康法ですよ！でも、脱衣場とお風呂場は必ず温めましょう！



服を脱いだ時、お風呂から上がった時、脱衣場や風呂場が寒いと血圧が急に上がり、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になることもあります。特に高血圧気味の方は注意が必要です。急に熱いお風呂に入ることも避けた方がいいですね。

☆寒くなってくると、肩こりにも注意！

寒くなって体が縮こまってくると、肩こりが酷くなる方もいらっしゃるようです。寒さで活動量が減ること、血行が悪くなることなどが原因として考えられます。



肩こりが気になってきたら、ぜひ左の部分を足もみしてみましよう！足裏の指の付け根にある丘の部分。ここには、肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区があります。指や足もみ棒などでもんでみましょう。



左の写真のような100円ショップで売っている青竹ふみがあったら、上に乗せてグッと体重をかけても良いですね♪痛いと思ったらタオルをかけたり、椅子に座って行うのもよいですよ！ぜひ気軽に試してみてくださいね！

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

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/>