

～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77号 2020年 4月



☆今年度もよろしくお願ひいたします！

新年度となりました。今年度も足もみやお天気、健康についての情報を発信していきます。写真は2012年の東川キトウシ森林公園の桜です。いろいろと不安の多い4月となりましたが、早く落ち着いてゆっくりとお花見をしたいですね。

☆引き続き、手洗い・うがい・洗顔などをしっかり行いましょう。



新型コロナウイルスによる影響が落ち着く気配がありません。引き続きの情報なので十分にご存じだとは思いますが、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに。そして洗顔もおススメです。何より大事なものは、決して無理をしないこと。少しでも体調が悪い時には無理をせずお休みをしましょう。

☆4月～5月は「ストレスを上手に逃がす」のがポイント！

4月は新しい生活を始める方、お仕事の環境が変わる方が多く、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。それに加えてお天気の変化も激しく、急に寒くなったり暑くなったりするため、体への負担も大きくなっています。今年はコロナウイルスの影響もあるので、例年以上にストレスを上手に逃がすことが重要なのではないかと思います。そこでストレスを逃がすポイントを3つ紹介します。※第65号(2019.4)の記事を改訂しました。



♪その1、足もみをすること



写真左が頭部（拇指）写真中が腹腔神経叢（土踏まず上部）写真右が生殖腺（かかと）の場所です。

足もみをすることで血行が良くなり、リラックス効果もあるため、睡眠の質もよくなります。上の写真で示した赤い場所は、特に念入りにもむと良い場所です。

- ・親指は頭部にあたり、頭の疲れをとってホルモンのバランスを整えます。
- ・土踏まずの上部は腹腔神経叢にあたり、自律神経を整える場所です。
- ・かかとは生殖腺で、睡眠の質を高めます。

足もみした後は、お水やお白湯などを摂ることも忘れずに行ってくださいね！

※残りの2つは裏面へ！

♪その2、運動をすること



運動をすることで気分転換にもなり、体調も整い、筋力もついて、一石二鳥どころか、三鳥も四鳥も効果があります。自分の体力に合うものを、自分のペースで少しずつでも続けるのがおススメ！ラジオ体操なども良いと思います。ただし、運動をするためには足の健康が大切！なので足もみも忘れずに！

♪その3、お風呂に入ること

これは、この通信でも何度も書いていることです。お風呂は体を温め血流を良くするので、リラックス効果があるだけでなく、冷え性の改善や睡眠の質を高める効果もあります。お風呂は絶対に入った方がイイです！時間的に無理なら足湯だけでもOK！



☆キャッシュレス決済が5%還元対象です！

以下のクレジットカードや交通系電子マネー、QRコード決済も利用できるようになり、経産省の消費者還元5%対象となっています（Apple Payを除く）

※出張先ではauPayでの決済のみ利用できます。

他のサービスはご利用できませんので、ご了承ください。



物品に購入などにも利用できます。皆様のご利用をお待ちしています。

☆舞台も見られない…



コロナウイルスの影響で、札幌にあった北海道四季劇場も千秋楽を待たずにクローズされました。前身のJRシアターの頃から何度も足を運んだので本当に寂しいです。東京でもたくさんの舞台公演が中止になっています。来月には劇団四季のミュージカルの旭川公演もあるのですが、予定通り実施されるのかどうか…？早く落ち着くのを祈るばかりです。

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

国際若石健康法



ホームページ



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

<https://www.ashi-nakamuraya.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamuraya.com

Twitter

@ashi_nakamuraya

LINE@

@gre5416w