

～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78号 2020年 5月



☆休業要請に伴い、現在お休み中です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言が発令されています。北海道でも休業要請がでていますが、これにより当店も4月24日よりお休み中です。当初は5月6日までの予定でしたが、緊急事態宣言が延長される

ことが濃厚みたいですので（4月30日現在）お休みも延長される可能性もあります。正式に決まったらホームページなどでご案内いたします。

☆この時期に気になる反射区の足もみ～鼻・のど・肺と気管支

お休みの期間に、ホームページのブログに「お家でできる足もみ方法」をアップしています。その中でこの通信でもご紹介できるものを掲載します。ただし、これはあくまでも健康維持と予防のための方法です。何らかの症状がある方は、医療機関や指定機関の指示を必ず受けてくださいね。

♪鼻の反射区の場所ともみ方



鼻は、空気を体内に取り込むときに加温・加湿をし、ウイルスやほこりなどを排出する働きをしています。鼻の反射区の場所は、拇趾（親指）の内側の爪のキワにあります（写真左）

ここを足もみ棒などで揉みます（写真右）棒を持ちしっかり力を加えて、つま先方向に動かすと良いですよ。左右どちらの足も揉んでください。私は花粉症持ちなので、花粉シーズンに鼻がグズグズする時は、ここをよく揉みます。



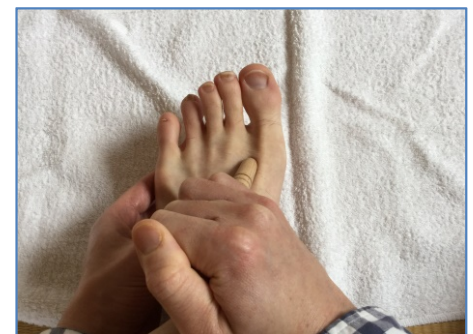
♪のどの反射区の場所ともみ方



のどの反射区の場所は、足の甲の拇趾と第二趾の骨の間にあります（写真左）

足もみ棒などで、この場所をつま先方法に押し出す感じに揉みます（写真右）

この時、拇趾（親指）側の骨を意識してもむと、より効果的です。（骨にあたって痛みが強い場合があるので、その時は少し弱めに）



※肺と気管支の反射区のもみ方は裏面です

♪肺と気管支の反射区の場所ともみ方



肺と気管支の反射区は、足裏の指の付け根にある丘の部分。この骨の間をつま先方向に揉むと効果的です。（写真左）

足もみ棒を使って、骨の間をしっかりと揉みましょう。（写真右）



足もみは、体全体の血行促進させるほか、自律神経の調節、腸への刺激など様々な効果があります。お家にいる時間が長くなり、体を動かす機会が少なくなったという人も多いと思います。そういう時、気分転換や体調管理に足もみをお役立てください。わずかな時間でもいいので、足を見て変わったところがないかチェックをしましょう。足をもんだら、お水やお白湯を飲むことも忘れずに。



♪運動やお風呂も忘れずに

前回の通信にも書きましたが、ストレスがたまりやすい状況です。上手に逃がすために、軽い運動やお風呂に入ることもおすすめです。ぜひできる範囲でご活用ください。

☆出張先でもクレジットカード払いができるようになりました。



「出張先でもクレジットカード払いができるようにしてほしい」というご要望にお応えして、4月22日より出張先やイベントの時にもクレジットカード払いが可能となりました！

利用できるサービスは次の通りです。

VISA、mastercard、AMERICAN EXPRESS、JCB、Diners Club、Discover

詳しくはご予約の際にお問い合わせください。

☆東川町の社会教育委員となりました。

この度、東川町教育委員会より委嘱され、社会教育委員を拝命しました。町の施策などに提言をしてくださいとのこと。責任が重いお仕事ですので非常に緊張していますが、少しずつ仕事が認められてきている実感もあり、大変嬉しく思っています。精一杯努めさせていただきます。もちろん本業の方もよろしく願っています。

☆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