

～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79号 2020年 6月

## ☆営業再開しています！

北海道の休業要請が一部解除されたことに伴い、5/16より営業を再開しています。今後とも変わらぬご利用をおまちしております。ただ、今後の状況により変わる可能性もあるので、ホームページやお電話などでご確認の上でご利用いただくことをおススメいたします。よろしくお願いいたします。



## ☆自律神経の乱れ、ストレス解消には、次の場所を足もみしましょう！

今回、長い間の自宅待機や在宅ワーク、人と接触しない生活など、普段と異なる生活をせざるを得なかったことで、自律神経の乱れやストレスによる体調の変化がある方もいたと思います。そこで今回まず紹介したいのは、自律神経の乱れ、ストレス解消の足もみです。それには次の場所をもむとよいですよ。



まずは拇趾。ここは「頭部」にあたります。頭の疲れを取り、自律神経を整えます。特に第2趾側に自律神経に関わる場所があるので、ちょっと痛い場所ですが、しっかりもむと良いですね。

次に、土踏まずの上半分。ここは「腹腔神経叢」にあたります。ストレスによる消化器系への影響を和らげ、自律神経を整えます。

そして、かかと。「生殖腺」にあたり、睡眠の質を良くするホルモンに関わる場所です。

足もみをする時は、足もみ棒だけではなく、右のように100均の青竹ふみを利用するのも良いです。足を乗せてしっかり体重をかけるようにすると、楽に刺激を与えることができる優れものです。みなさんのお家に使っていない青竹ふみはありませんか？もしあったら、ぜひ使ってください。（2018年6月の記事を一部修正）



## ☆しつこく書きます！お風呂に入りましょう！

何度も書きますが、ストレス解消に一番良いのはお風呂！ぜひシャワーでなくて、湯船に浸かってください。体が温かくなることもリラックス効果になりますし、睡眠の質を高めることにも繋がります。お風呂と足もみを組み合わせるとさらに効果的！今後も書いていきますよ！



## ☆目と首と肩こりと足もみ



休業期間や自宅待機期間でパソコンやスマホを見る時間が増えたという話を聞きます。実際私も増えました。きっと目や首のお疲れ、そして肩こりで悩んでいる方もいるはず。そこで関係する足もみの場所を探り上げてみました。お悩みの方は、ぜひ試してみてくださいね♪（2017年6月の記事を一部修正）

### ♪目の疲れは、第2趾と第3趾

目の反射区は第2趾と第3趾にあたります。足と反対の手の親指で、趾の茎の部分をつけ根の方向に、足の裏側、側面、甲側と万遍なく磨くようにもんでください。付け根のあたりをしっかりとむと視界もスッキリしますよ♪



### ♪首の疲れは、拇趾の付け根

首の反射区は拇趾の付け根のくびれている部分です。足と同じ側の手の親指と人差し指で挟むように掴み、ペットボトルのキャップを開けるようにグイとひねりながらもんでください。



### ♪肩こりは、第2趾から第5趾の付け根の丘

肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区は、第2趾から第5趾の付け根にある丘の部分です。足と反対側の手の人差し指を曲げて第5趾側の付け根に当て、第2趾の方向に向かって趾の付け根に沿うようにもんでください。



この肩こりの部分は、先月号で紹介した「肺と気管支」の場所とほぼ一緒です。なので、しっかりとみたい時には、先月号のように、足もみ棒で骨の間をつま先の方向に押し出すようにもんでもOKです。（写真左）特に棒を使う時には、反対側の手を足裏に当て、壁のようにして支えるとよりしっかりできます。

今年は例年と生活や仕事のリズムも異なり、ご苦労も多いかと思います。ぜひ毎日の健康管理に足もみを活用してください。手洗いもお忘れなく！

☆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-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi\_nakamura

LINE@

@gre5416w