

～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80号 2020年 7月

☆今年の夏も暑くなる予報が出ています。熱中症に要注意！



先日気象庁より3か月予報が発表されました。7月～9月の北海道地方は、気温も高く、降水量も多いという予報が出ています。今年は6月下旬の気温も少し低めだったので、体が暑さになれていません。また、マスクをするために、いつも以上に熱中症の危険性が指摘されていますね。十分にわかっていることだとは思いますが、もう一度熱中症の予防対策をチェックしてみてくださいね。

☆熱中症予防の水分補給のタイミング。

ポイントは「のどが渴いた」と感じる前に飲むこと！朝起きた時、お風呂に入る前と後、そして夜寝る前はコップ1杯のお水を。普段は、コップ半分くらいの水を1時間ごとに飲みましょう。運動や作業の時は、スポーツドリンクなど塩分が入っているものを運動前には1～2杯、運動中は20～30分ごとに1杯、運動後は30分以内に1～2杯のみましょう。



冷たく冷やしたものが体内から体温を下げてくれるので効果的です。普段から経口補水液も冷蔵庫に常備しておくとう安心ですよ。

※「環境省 熱中症環境保健マニュアル」

「健康気象アドバイザー認定講座 2013 熱中症 寄本明（滋賀県立大学）テキスト」より作成

☆ネットで熱中症の危険性を細かくチェックできます。

環境省熱中症予防情報サイト

(http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)では、全国各地の「暑さ指数」を確認できます。旭川や東川でも調べられますよ！



暑さ指数は、熱中症の危険性を表した指標です。左の画像は、2018年7月25日の夕方に東川を検索したのですが、「駐車場」「交差点」「子供」「体育館」など調べたい環境を選べることができます。ちなみに左の画像では「警戒」となっていますが、同じ時間に駐車場を選ぶと「嚴重警戒」に指数が変わりました。作業や運動等をする時なども、その場所の暑さ指数を予測できるので、熱中症の予防対策に活用できます。スマートフォンサイトもあるので、ブックマークに登録しておきましょう！

☆熱中症予防のための足もみ・ツボ

1、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区と湧泉のツボ

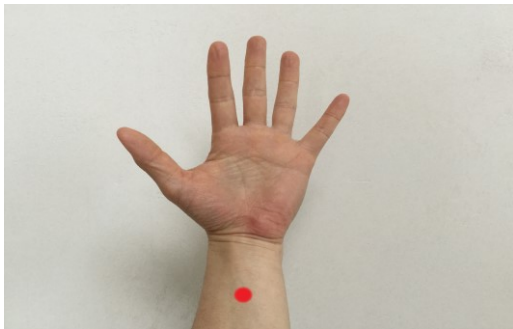


熱中症予防の足もみには、体内の水分や血圧の調整に関わる「腎臓」「輸尿管」「膀胱」の反射区と、熱中症や冷え性、体調の調整に関わる「湧泉」のツボが効果的です。左の写真の赤い部分が上の丸が「腎臓」下の丸が「膀胱」それをつなぐ線が「輸尿管」、そして青い点が「湧泉」です。

ここを右の写真のように足もみ棒でもんでください。湧泉のツボは一点押しで数回。腎臓～膀胱の反射区は線で塗りつぶすように3～5回もみます。方向はつま先からかかとの方向に向かって。その時に趾が反ると筋肉を痛めることがあるので注意してください。写真のように少し内側に折り込むようにすると良いですね。



2、内関のツボ



内関は両腕の手のひら側中央部、手首のしわから二寸（指3本分くらい）のところにあるツボで、自律神経を整える働きがあります。ここを反対の手の親指などで数回刺激しましょう。乗り物酔いや、お天気による体調の変化にも対応できるツボです。覚えておいて損はありませんよ！

☆早く舞台が再開しないかなあ～

パワースポットというと神社などが思い浮かびますが、私の場合は劇場です。ミュージカルや演劇を観ると、日常のストレスや嫌なことも洗い流されて、リフレッシュすることができます。今年は楽しみにしていた公演も中止になってしまい、とても残念。東京近郊では再開のニュースも聞こえてきましたが、早くその流れが北海道にもやってきてほしいものです。皆さんのパワースポットはどこですか？(写真は2年前の北海道四季劇場)



☆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

