

～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82号 2020年 9月

☆普段からの災害への備えを再確認しましょう。



2018年9月6日朝、胆振地方で最大震度7の地震がありました。北海道全域で停電となり、我が家も翌7日夕方まで電気が使えませんでした。このことをきっかけとして、中村屋では毎年9月は災害時に活用できる足もみを講座や通信でも採り上げることにしています。ぜひ普段からできる災害への備えについて見直してみてください。

☆「エコノミークラス症候群」の予防に足もみを！



災害時に足もみが活用できるのは「エコノミークラス症候群の予防」です。避難所などで長い時間同じ姿勢を取り続けると足や腕の静脈に血栓ができることがあります。それが体を動かしたときに肺などの血管につまり、呼吸困難等の症状が出るのがエコノミークラス症候群です。災害時の備えの1つとして、ちょっと覚えておいてくださいね。

♪ 予防法・その1-足の動かし方

足（特にふくらはぎの筋肉）を良く動かすことで、血液の滞留を防いで、血栓ができにくくなります。

- 1-ふくらはぎから太ももを、軽くげんこつでたたく。
- 2-足首を回したり、つま先やかかとを上げ下げして動かす。
- 3-足の指を閉じたり開いたりする。

♪ 予防法・その2-水分を十分に摂る

水分を十分に摂ることで血栓ができるのを防ぐことができますし、脱水症状も防ぐことができます。トイレが近くなることが心配かもしれませんが、非常時こそ水分をしっかり摂った方が、気持ちを落ち着かせる意味でも良いと思います。



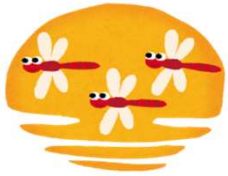
※参考資料・国立循環器病情報センター「循環器病情報サービス」ホームページ  
・足もみ塾「足もみボランティア後方支援プロジェクト緊急レポート 2016年5月

※こういうことも「備え」になりますよ♪

- 1-自宅周辺のハザードマップを確認しておく。
- 2-いざという時の集合場所、避難場所を確認しておく。

全部は難しいけど、できることはしておきたいですね。

## ☆気温差が大きくなります！自律神経の乱れに注意！



9月になると山では雪の便りも聞こえ始めてきます。朝晩と日中の気温の差も大きくなるので、体への負担も大きくなります。天気予報に注意をして、毎日の健康管理に気を付けましょう。

## ※ちなみに、初雪や初霜などの旭川の平年値は？

- ・大雪山の初冠雪＝9月25日（旭岳）
  - ※一番早い初冠雪…9月6日（旭岳、1925年）
  - ※一番早い大雪山の初雪…8月17日（黒岳、2018年）
- ・初霜＝10月8日（最も早い初霜…9月14日、1913年）
- ・初氷＝10月15日（最も早い初氷…9月20日、1987年）
- ・初雪＝10月23日（最も早い初雪…10月2日、1898年）



気温差が大きい時に効果的なのが「足もみ」と「温かいお風呂に入ること」 両方とも血行を良くして体を温め、リラックス効果で自律神経のバランスを取り、睡眠の質を高めるなどの効果があります。足もみは、細かいことを考えずに全体を万遍なく毎日もむことが大切。お風呂はあまり熱くしないで、ゆっくり入れる温度にしましょう。今のうちに体を温めておくことで、冬の冷え性の予防にもなりますよ！

### 参考資料

- ・菅井貴子「北海道のお天気ごよみ365日」北海道新聞社 2011
- ・石川勝敏「季節、気候、気象を味方にする生き方」産学社 2013

## ☆感染症予防にご協力ください！枕を持参した場合は施術サービス！



北海道が推奨する「新北海道スタイル」に沿って営業をしています。ご利用の際にはマスクの着用・手指の消毒などご協力をお願いいたします。現在でもお客様がお一人ごとに空気の入替えや消毒をしていますが、特に枕を交換するとお客様によって合わないこともあるようです…

そこで整体をご希望のお客様、ご自身の枕を持ってきてください！持参された場合はハンドソロジー施術片腕5分（両腕10分）をサービスさせていただきます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



## ☆発行元

若石足もみ処

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