

～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84号 2020年11月

☆おかげさまで発行7年！

2013年11月より発行している中村屋通信も、この11月でおかげさまで7年となりました。これからもお店の情報や足もみ、お天気などの話題を取り上げてまいります。ご自身やご家族の健康づくりに、少しでもご活用いただけたらと思います。今後とも、よろしくお願ひいたします。

☆雪かきの時の、ぎっくり腰に注意！（2019年11月の記事に加筆）



旭川の根雪の平年値は11月22日。あとひと月もありませんが、今年はまだ平地での初雪の便りが届きません（10月27日現在）なんだか、年々降り始めが遅くなっている感じもしますね。でも、確実に雪の季節はやってきますので、しっかりと準備をしておきましょう。

雪の降り始めの時期は、まだ気温が高いので、水分を多く含んでいるために雪が重いです。そのため雪かきの時に腰を痛める人が多くなります。特に、真面目で几帳面な方が頑張り過ぎて腰を痛めることが多いような…。雪と付き合わなければならない時間はまだまだ長いですから、適度に手を抜くのも、腰を痛めないための方法です。

また、例年書いていますが、ふくらはぎや太ももが硬い人は腰を痛めやすい傾向にあるようです。特にふくらはぎ内側の脛骨のキワ（くるぶしから骨に沿って膝までの真ん中くらい）に、とても痛いポイントがあります。そこをほぐすと楽になりますし、ぎっくり腰の予防にもなります。右写真のようにラップの芯でふくらはぎを上下にもむのもおススメです！



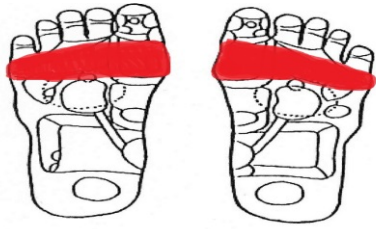
☆寒くなってくると血圧に注意！



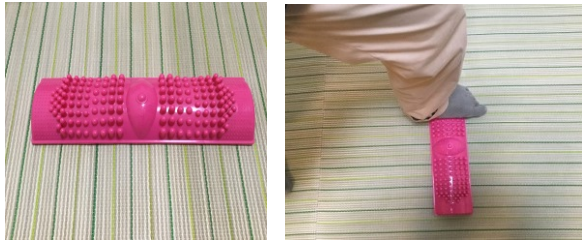
気温が下がると血圧が上がりやすくなるため、普段から高血圧気味の方は、これからの季節は暖房や服装を調節して、極力寒さや温度差を感じないようにすることが大切です。特に、お風呂場や脱衣場、トイレは通常でも血圧が上がりやすい場所なので、暖かく保つようにしてください。また食器洗いなどの水仕事をする時もぬるま湯を使うかゴム手袋をするとよいですよ！

☆寒くなってくると、肩こりにも注意！

寒くなって体が縮こまってくると、肩こりが酷くなる方もいらっしゃいます。実は冬は一年の中でも肩こりの症状に悩む人が多くなる時期。寒さで活動量が減ること、血行が悪くなること、冬着の重さなどが原因として考えられます。



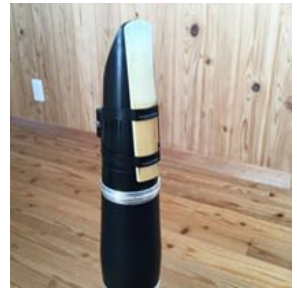
肩こりが気になってきたら、ぜひ左の部分をもみみましょう！足裏の指の付け根にある丘の部分。ここには、肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区があります。指や足もみ棒などでもんでみましょう。



左の写真のような100円ショップで売っている青竹ふみがあったら、上に乗せてグッと体重をかけてもいいですね♪痛いと思ったらタオルをかけたり、椅子に座って行うのもよいですよ！ぜひ気軽に試してみてくださいね！

☆11月21日（土）演奏会をやります！

私が参加している「クラリネットアンサンブルカンパニー響屋」の演奏会を11月21日（土）14：30～旭川市市民活動交流センターCoCoDe（宮前1条3丁目）で行います。感染症対策を万全にした上で開催いたします。お時間、ご興味があればぜひ足を運んでください。入場無料ですが、完全予約制で当日券はありません。11月1日よりご予約を開始します。詳しくは右のQRコードを読み込んでページをご覧くださいね。



クラリネットアンサンブルカンパニー響屋ホームページ →



☆今月より「暖房費」を加算させていただきます。



一昨年から冬期間に限り、施術料金に暖房費を加算させていただいていますが、今シーズンも今月より適用いたします。大変心苦しいことではありますが、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

- 暖房費 300円（1回あたり）
※出張施術の場合も、原則としてお支払いいただきます。

☆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