

～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86号 2021年1月

☆2021年になりました！今年もよろしくお願ひいたします。



2021年になりました。中村屋は2011年1月に開業したので今月で10周年！これも皆様方のご利用とご声援のおかげです。心よりお礼申し上げます。去年はコロナの影響で色々大変でしたが、今年は少しでも物事が良い方向に動きますように。今年も中村屋をよろしくお願ひいたします。

☆冬こそしっかり水分補給をしましょう！



冬になると足がカサカサになる方多いようです。「お水飲んでいますか？」と聞くと、「夏は気をつけて飲んでいただけ、最近あまり…」という方もいます。夏は熱中症予防として水分補給をする意識は高いようですが、冬について気にしている方は少ないかも。特に北海道は冬の水分補給大事です！

暖房を使用すると屋内が乾燥するのは皆さんご存知ですね？その乾燥によって、気がつかないうちに体から水分が失われています。また、水を飲むことが風邪やインフルエンザの予防にもなるようですよ！

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。（全国保険健康協会ホームページ「季節の健康情報」より転記）

今季はコロナウイルスの心配もあります。のどや鼻の粘膜を維持するためにもきちんと水分補給しましょう。お水でも良いですが、お白湯がおすすめです。体も温まりますよ♪

☆今年「すべきでないこと」とは？

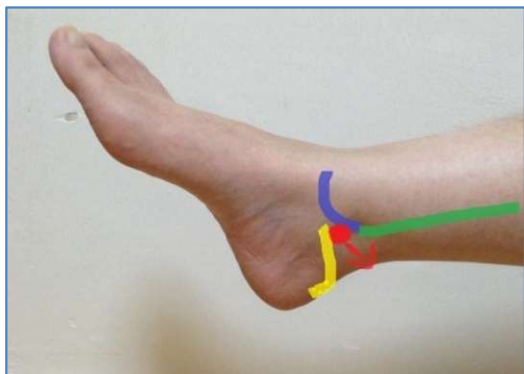
近所のお寺の掲示板に、数年前の1月「今年すべきでないことを考える」と書いてありました。年が明けて「今年はいれもしたい、これもやろう」ということはよく考えますが、「すべきでないこと」はあまり考えないですよ？結構大事なことなのかも。ちょっとハッとさせられる言葉でした。皆さんは今年やりたいこと、すべきでないこと、ありますか？



☆今年も掲載します！腰が痛い時にはここをもむと効果的！

毎年掲載していますが多くの反響をいただいている腰痛に効果がある足もみの方法を再度ご紹介します♪簡単にできるのでぜひお試しください！この冬は岩見沢などで大雪になっています。この先旭川周辺で大雪にならないことを祈りますが、雪かきの時には腰に注意ですよ！

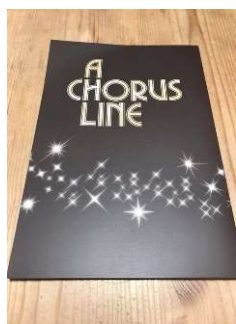
♪その1-くるぶし下の骨のキワをもむ



この場所とても効果あります。施術の時に「腰が楽になった」とおっしゃる方多数。青い線はくるぶしの骨、緑はふくらはぎの骨、黄色はかかとの骨、それらが交わる赤い丸の部分のアキレス腱の方向に向かってもみます。あまり力を入れなくてもOK。しばらくするとその部分がスッキリへこんでくるので、そのくらいになったら大丈夫。外側も同様に。

♪その2-ふくらはぎの内側をもむ

ぎっくり腰になりやすい人は、ふくらはぎが硬いことが多く、内側の真ん中くらいに痛いポイントがあります。そのポイントを中心にふくらはぎ内側の骨のキワから筋肉をはがすようなイメージでもみます。くるぶしのすぐ上からひざの下までまんべんなくもんで柔らかくしましょう。また内側だけでなく、外側や下側（アキレス腱の延長線上に膝の裏まで）も同じようにもむとさらに効果的です。



☆久しぶりの観劇！

12月に劇団四季「コーラスライン」旭川公演を観ました。昨年唯一の劇場での観劇でしたが、とても満足しました♪演劇だけでなく、演奏会や食事会や外食などもご無沙汰です。今年は趣味のクラリネットの演奏会も開催したいです。その時はこちらでも告知しますので、ぜひ足を運んでくださいね。

☆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