

～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88号 2021年3月

☆オンライン講座を始めました♪



先月号で少し紹介したオンライン講座を本格的に始めることになりました！お店に来なくても、お家にいながら足もみをすることができますよ♪現在のところ以下の3つのコースで、1対1のプライベート講座という形式をとらせていただいています。ご興味ある方はぜひご利用ください。

1.お家でできる足もみセルフケア基本講座 60分2,000円（税込み）

お家で自分でできる、簡単なセルフケアの方法を学ぶ講座です。初めて足もみを勉強する」「足もみってどんななのか、体験してみたい」という方におススメ。

2.一緒に足もみ講座 60分2,000円（税込み）

難しいこと考えずとにかく足もみしたい！という方向け。
その時期の健康の話題などをお話ししながら、60分かけて一緒に足もみをします。
セルフケア方法を習得しているのが望ましいですが、初心者の方でも大丈夫です。

3.足もみテーマ講座 60分2,000円（税込み）

腰痛や不眠など一つのテーマに沿って足もみの方法を探り上げます。事前にご希望のテーマをお知らせください。セルフケアの方法を習得している方向けです。
※内容によってはお引き受けできない場合、こちらの勉強が必要なためにお時間をいただく場合もあります。

※使用するツールについて

WEB会議アプリ「Zoom」を使用します。

※教材について

足もみ棒を使用します。100円ショップなどでご購入ください。
ご希望の場合は、こちらから教材を斡旋することもできますのでお問い合わせください。

※料金の支払いについて

クレジットカード決済、または銀行振り込みです。



お申込み、お問い合わせ、その他詳細については、右のQRコードを読み取り、中村屋ホームページをご覧ください。LINEでもお問い合わせできます♪

中村屋Web



LINE@



☆春は天候の変化が激しく自律神経への影響も大きくなります。



左のグラフは気象庁のデータから作成した、2020年2月下旬～3月の旭川の気温グラフです（中村屋作成） 赤い線が最高気温、青い線が最低気温です。最高気温は比較的高めで10℃を越えることもありますが、あまり長続きはしません。最低気温も急に低下することもあるため、変化が大きくなっています。

気温やお天気の変化が激しいと注意をしなければならないのが、自律神経への影響です。また、お天気だけでなく生活環境や仕事環境が変わる季節でもあるので、ストレスも溜まりがち。食欲がなくなったり、睡眠の質が悪くなることもあります。



自律神経の乱れに関する足もみは左の場所です。

1-親指全体⇒頭部にあたります。

特に第2趾側は自律神経に関する場所。念入りに。

2-土踏まず上部⇒腹腔神経叢

内臓の神経全般。特に弱っている時には、この場所を時計回りに揉むと効果的。

3-かかと⇒生殖腺

睡眠の質を高める効果があります。

☆ストレス解消にはお風呂もおススメ！

何度も掲載していますが、温かいお風呂に入ることは、ストレス解消にはとても効果があります！なかなか疲れが取れないという方、ぜひお風呂入ってください！冷え性や睡眠の質の改善にも効果があります。入浴剤や入浴用岩塩を入れると、温まってより効果的ですよ♪



新型コロナウイルスに対するワクチン接種が少しずつ始まっています。影響も落ち着いてくることを期待したいところ。お客様の中にも、しばらくお会いしていない方もいらっしゃると思います。落ち着いたら、ぜひまた足を運んでくださいね。私もより良い施術ができるように引き続き努力してまいります。

☆発行元

若石足もみ処

中村屋



中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

中村屋Web <https://www.ashi-nakamuraya.com>

メールアドレス info@ashi-nakamuraya.com

Twitter @ashi_nakamuraya

LINE@ @gre5416w