～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130号 2024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、我が家も翌日の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。

♪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

※こういうのも「備え」になります♪できることはしておきましょう。

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。

☆この秋に予定されている講座、イベントのご案内・その2

♪第1回若石健康法足もみお試しイベント

旭川近郊の若石健康法のお店が合同で開催する足もみのお試しイベントが開催されます!

9月27日(金)14:00～20:00
9月28日(土)10:00～16:00　足もみ20分2,000円
場所:旭川市緑が丘地域活動センター「グリンパル」
(旭川市緑が丘東3条1丁目)

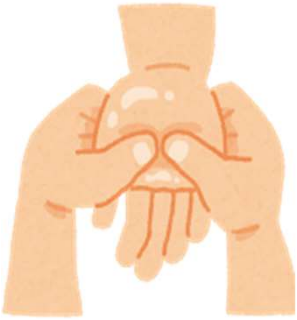
♪御結び市(2024年9月)

東神楽町のアルティモールで開催されるイベント「御結び市」に足もみブースを出店します♪

9月29日(日)　10:00～16:00　足もみ20分2,000円

当日は、他にもハンドメイドアクセサリーなど、様々なお店が出店する予定です。ぜひお気軽にご来場ください。

♪旭川市末広公民館「ハンドマッサージ講座」



・日時:10月10日 & 17日(木)18:30～20:30(全2回)
・場所:旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
・料金:500円(教材費)
・定員:15名

ハンドマッサージのセルフケア方法などを学びます。
お申込みは9/20(金)より、末広公民館(0166-53-4311)で。

♪旭川市末広公民館「足もみ健康講座」

・日時:10月24日 &10月31日(木)18:30～20:30(全2回)
・場所:旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
・料金:1,000円(教材費)
・定員:10名

足もみの仕組み、セルフケアの方法などを学びます。
お申込みは9/20(金)より、末広公民館(0166-53-4311)で。

☆発行元

国際若石健康法

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
公式X(旧Twitter)　@ashi_nakamuraya
公式LINE　@gre5416w