

～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127号 2024年6月

☆今年も「びえいヘルシーマラソン」で、足もみブースを出店します！



美瑛町で開催される「びえいヘルシーマラソン」で、美瑛町や旭川市近郊の若石健康法のお店と一緒に足もみブースを出店します！

2019年大会から出店が始まり毎年とても多くの方にご利用いただいています。

今年の日程は、6月9日(日) 足もみブースがあるのは、ゴールとなる丸山運動公園陸上競技場(美瑛町丸山1丁目1-9) 足もみの料金は、15分1,000円(延長可)です。

私も毎年参加していますが、たくさんの方に覚えてもらっているようで、「この足もみを楽しみにしていた」というランナーの方もいらっしゃいました。

中には本州から参加されていて、レースが終わった後に足もみでリフレッシュして、夕方旭川空港から帰るという方も！凄いですね！

足もみは、ランナーの方だけでなく、応援の方もご利用できます。

ご友人やご家族が参加される方にも「足もみやってるよ～♪」とご紹介いただけたら嬉しいです。



☆屋外での運動や活動の前に「暑さ指数」を確かめましょう！



今年の夏も暑くなりそうな予報が出ています。熱中症に注意が必要です。私は、お天気と健康に関する健康気象アドバイザー資格を持っていますが、それを認定している「バイオクリマ研究会」は、今年「確かめて!暑さ指数」という一声運動を始めることになりました。

暑さ指数は、熱中症予防を目的として使われているもので、近年ニュースや情報番組でも取り上げられています。

手軽に暑さ指数を確認できる方法として、環境省のLINE公式アカウントがあります。友達登録をして、希望の地点(最大5つ)を設定すると、一日2回(7:00と18:00。18:00は翌日の予報)左の写真のような通知が届きます。これで事前に熱中症の危険性を把握することができますね。

私は、自宅の北海道上川・留萌地方と、実家のある岩手県を登録しています(画像は岩手県の情報です) 自動的に配信されてくるので便利です。ぜひご活用ください！

# ☆100均の青竹ふみを上手にを使って足もみしましょう！

(2021年6月の記事を一部修正)



この中村屋通信では、いろんな症状について足もみの方法を掲載しています。お家で自分で足もみをする時は、手を使ったり、足もみ棒を使ったり、いろんな方法があるのですが、一番手軽にできるのは、100円ショップで売っているプラスチックの青竹ふみです。

「家にあるけどホコリをかぶっている」という人もいるのでは？この青竹ふみ、とてもよく作られています。私も日頃から使っていますし、この青竹ふみの使い方講座も行っています。上手に使うと、とてもしっかり足もみできますよ。



## しっかり体重をかけるのがポイント！

立ってやるのが大変な場合は、椅子に座ってもOK。  
板の間では滑りやすいので下にタオルなどを敷きましょう。  
一か所につき3~5回くらいの刺激で十分(やりすぎ注意!)



## ♪土踏まずへの刺激

青竹ふみのボコボコに土踏まずを乗せ体重をかけます。左右に傾けたり、場所を変えたりして、万遍なく刺激してください。  
胃腸の調子が悪い時や便秘の時などにもぜひ!

## ♪指先部分への刺激

青竹ふみのボコボコに指の部分だけを乗せて体重をかけます。親指は頭部、他の指は目や耳です。特に親指は角度を変えたり場所を変えたりして万遍なく刺激してください。



## ♪かかとへの刺激

青竹ふみに、かかとだけを乗せて体重をかけます。不眠症や腰回りの症状の時にもここをやりましょう。

椅子や机につかまるなど、転ばないように注意してくださいね♪

☆発行元



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



公式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](mailto:info@ashi-nakamuraya.com)

公式X(旧Twitter) @ashi\_nakamuraya

公式LINE @gre5416w