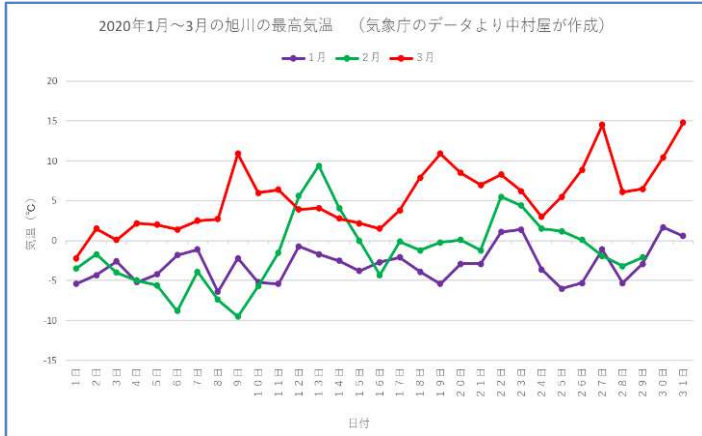


～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行
第87号 2021年2月

☆寒さの底は抜けましたよ！春までもうすぐです♪



今シーズンは12月中に大雪になったり、例年よりも寒さが厳しい時期もありましたが、平均気温を見ると1月31日以降少しずつ上昇しています。2月2日は立春。春までもうすぐですよ～♪でもこれからの時期は、気温の差が激しくなり、体への負担も大きくなりますので注意が必要ですよ！

上のグラフは気象庁のデータより、2020年の1月～3月の最高気温をグラフにしたものです。紫が1月、緑が2月、そして3月が赤ですが、2月の緑のグラフが中旬くらいに特に気温の大きな変化があるのがわかります。

☆自律神経と冷え性の足もみは、ココをもみましょう。



気温の差が大きくなると、自律神経や血圧に大きく影響してしまいます。また平均気温が上がっている中で急激に寒くなると、普段以上に寒く感じられます。お風呂に入ったり足もみをしたりして、少しでも体への負担が少なくなるように工夫してみてください。

自律神経の乱れについては、右の場所を足もみしましょう。親指は頭部、土踏まずの上半分は腹腔神経叢（内臓の神経）です。冷え性の場所を合わせると、足裏をまんべんなくもむと良いですね。足裏だけでなく、ふくらはぎももむと、より効果的です。血流が良くなりますよ♪



冷え性の場合は、左の場所を足もみしてみましょう。親指の真ん中は、ホルモンバランスを司る「脳下垂体」、親指の根本は代謝に関するホルモンの場所「甲状腺」、土踏まずの真ん中から下にかけては血圧や水分の調整「腎臓」「輸尿管」「膀胱」、小指と薬指の下にあるのは「心臓」（左足）と「肝臓」（右足）です。



☆雪のピークは、まだまだこれからです。

旭川周辺では、寒明け（立春以降）の後積雪がなくなるまで、4～5回くらいの大雪があるようです。このため積雪が最大になるのは2月中旬～3月にかけて。今年はどうなるかわかりませんが、もう少し雪かきは必要かもしれません。



この先は気温も高くなるので雪が重くなり腰への負担も大きくなります。ぎっくり腰になってしまう人もいますので注意が必要です。左の写真のように、使い終わったラップの芯などでふくらはぎを上下にさするように揉むと、腰痛予防にもなるし血行もよくなります。お金もかからないので経済的です♪

☆外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔！



まだまだ新型コロナウイルスの不安が払拭できません。繰り返しになりますが外から帰ったら、手洗い、うがい、洗顔を忘れずに！こういう予防対策のために、コロナウイルスだけでなくインフルエンザの感染も予防できいるようです。やっぱり昔から言われていた基本的なことが大切なのではないかなと思います。

☆オンライン講座を計画中です。

去年から今年にかけてオンライン講座というものが各方面で実施されました。私もいくつか受講しましたが、予想以上に充実した時間を過ごすことができました。しかも家にいながら全国各地の方と交流できるのも魅力。そこで、足もみやハンドマッサージのオンライン講座を計画中です。現在内容を固めながらテスト中。



足もみの方法を教える、習うというような固い内容ではなく、私も一緒に足もみしながら楽しめる内容にしたいと思っています。準備ができればスタートしますので、その際はお知らせしますね（中止になる場合もあります…）

☆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-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w