

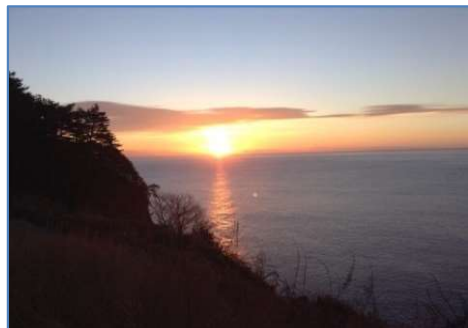
～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第122号 2024年1月

☆2024年、中村屋は開業14年目に入ります！



あけましておめでとうございます。中村屋はこの1月で開業14年目に入ります。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。

これからも基本を忘れずに、より良い施術と足もみ講座の開講のために努力してまいります。

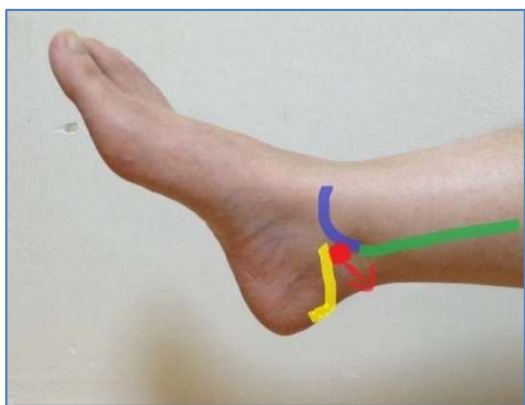
今後とも中村屋をよろしく願いいたします。

☆腰が痛い時にはここをもむと効果的！ (2021年1月記事を加筆修正)

先月は、旭川近郊で突然の大雪になったので、雪かきも大変でしたね。そんな時に気をつけなければならないのが腰。

以前掲載して反響をいただいた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！

♪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。施術の時にも「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、黄色は踵の骨、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。

あまり力はいれなくても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。外側も同様にやってみてください。

♪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。

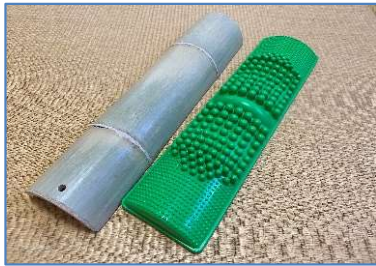
そのポイントを中心にふくらはぎ内側の骨のキワから筋肉をはがすようなイメージでもみます。くるぶしからひざの下までまんべんなくもんで柔らかくしましょう。

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。



☆長期在庫の商品をお安く販売します!

長期在庫の商品があるので、先月よりちょっとお安く販売しています! 毎日の健康づくりにご活用ください。



1、国産青竹ふみと100均青竹ふみのセット (7セット限定)
国産の青竹ふみ(660円・税込み)と、100ショップの青竹ふみ(110円・税込み)を**2本セットで550円**で販売します。
上手に活用すると、足裏の健康維持と血流改善に効果的です!
(100均青竹ふみは写真と異なるものもあります)

2、若石健康法「足もみ健康法」書籍 (2冊限定)

若石健康法から出版された、足もみセルフケアの本です。
図入りでとても分かりやすく方法が解説されています。

1,100円(税込み)のところを、**880円(税込み)**で販売します。



3、若石足もみ棒「親子棒」(1本限定)

若石健康法で推奨している足もみ棒です。長・短2本セットになっていて、どこでも利用できます。

924円(税込み)のところを、**660円(税込み)**で販売します。

ご希望の方はご連絡ください。発送も可能です!(送料・お支払い等はお問い合わせください)

☆冬こそしっかり水分補給をしましょう! (2021年1月記事を転載)



冬になると足がかさかさになる方多いようです。「お水は飲んで
いますか?」と聞くと、「夏は気をつけて飲んでいたんだけど、最近
はあまり…」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
補給大事ですよ!

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、水を飲むことが喉や鼻の粘膜を
潤してウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを体外に排出する働きを助けることが
できます。風邪やインフルエンザの予防にもなるんですね!

☆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-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

公式X(旧Twitter) @ashi_nakamura

公式LINE @gre5416w