

～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124号 2024年3月

☆春は鼻や喉も傷めやすい季節です。



暖かくなって雪解けが進むと、写真のように、雪の下に隠れていた滑り止めの砂やゴミなどが出てきます。

空気も乾燥するので、砂が舞い上がりやすくなり、近年は中国大陸からの黄砂やPM2.5などの飛来もあって、春は空気が汚れます。そのため、私自身、春は鼻炎になることが多くあります。毎年春に同じような症状になる方は、ぜひ予防対策を心がけてくださいね。

♪鼻の反射区は、拇趾の爪のキワ!



鼻の症状がある時には、拇趾（親指）の内側、爪のキワを揉んでみましょう。

左の写真のように、足もみ棒を横にして押し付けるようにすると、奥までしっかり刺激できますよ。

♪喉の反射区は、足の甲の、拇趾と第二趾の間!

喉の症状がある時には、足の甲の拇趾（親指）と第二趾（人差し指）の間を揉んでみましょう。

左の写真のように足もみ棒の先でつま先方向に押し出すように揉むとしっかり刺激できます。



☆マスクで予防。鼻うがいも効果ありますよ♪（体験からのおススメです）

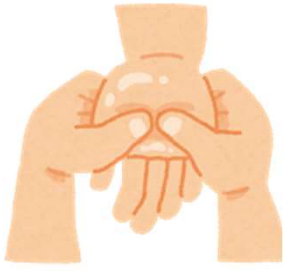
外出する時には、天気予報のアプリでPM2.5の値をチェック!

「埃っぽいなあ」と感じた時には、マスクは必須です。そして外から帰ったら手洗い、うがい、洗顔をするのを忘れずに。（風邪の予防と一緒にですね）

そして症状が出た時には、「ハナノア」で鼻うがいをするとスッキリします。特に夜寝る前に行うと、寝ているときの喉の違和感を軽減できるのでおススメです。お悩みの方は、ぜひお試しください。



## ☆コープさっぽろシーナ文化教室でハンドマッサージの講座が始まります♪



旭川市永山のコープさっぽろシーナ文化教室で、4月からハンドマッサージの講座が始まります。

毎日自分でできるセルフケアの方法、効果的なツボの場所、お悩みの症状別のマッサージ方法などを勉強できる、全6回3か月完結の講座です。ご好評につき、今年度より昼の部に加えて、夜の部も開講予定です。皆さんのお申込みをお待ちしています。

### 「しっかりツボ押し!ハンドマッサージ講座」

- ・日時:2023年4月~6月  
昼の部 毎月第1、第3金曜日 10:30~12:00  
夜の部 毎月第1、第3木曜日 19:00~20:30
- ・場所:コープさっぽろシーナ文化教室(旭川市永山3条15丁目)
- ・回数:全6回
- ・料金:3,960円(月2回、3か月講座、教材費…初回のみ500円)
- ・お申込み・お問い合わせ⇒0166-47-9270(シーナ文化教室)

シーナ文化教室  
Web



## ☆道新文化センターの足もみ講座も引き続き行っています!

道新文化センターでの足もみ講座も引き続き開講しています。自分でできる足もみのセルフケア方法、症状別の対処方法、季節の症状に合わせた対処方法なども勉強できる講座です。こちらは通年で行っていますので、途中からの受講も可能です。



### 「足もみ健康法セルフ講座」

- ・日時:毎月第1、第3金曜日 15:00~16:30
- ・場所:道新文化センター旭川教室  
(旭川市宮下通7丁目 旭川駅前ビル2F)
- ・料金:9,900円(4~6月、月2回、教材費…初回のみ1,000円)
- ・お申込み・お問い合わせ⇒0166-25-8806(道新文化センター)

道新文化センター  
Web



足もみ、ハンドマッサージ、100均の青竹ふみの活用法講座など、各種健康講座の講師も行っています。公民館事業、町内会や会社での福利厚生事業など、ご要望にあわせて対応致しますので、お気軽にお問い合わせください。

☆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](mailto:info@ashi-nakamura.com)

公式X(旧Twitter) @ashi\_nakamura

公式LINE @gre5416w