

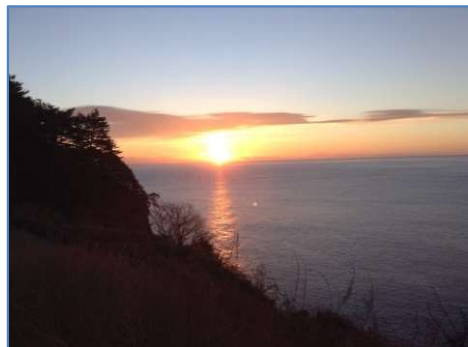
～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第98号 2022年1月

☆2022年になりました。中村屋は12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12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。

一昨年から新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり大変苦しい状況ではありますが、これからもより良い施術、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っています。

☆青竹ふみは、やっぱりいいですね！



毎年「青竹ふみの上手な活用法講座」を開講しています。今までは100円ショップで販売しているプラスチック製の健康足踏器を使っていたのですが、昨年担当した講座の時、受講生の方が「やっぱり本物の青竹ふみは良いよねえ」という声を聞きました。そこで、本物の青竹ふみを使って同じような講座ができないかと思って、いろいろ取り寄せてみました。

上の写真、左から一般的な(普通の)青竹ふみ、防カビ仕様を施したものの、少し細くて足への刺激が強い上級者用、ツボを刺激するポチポチ付きのもの、そして長さが短い携帯用。

それぞれに良い面があるのですが、私にはやはり上級者用の青竹ふみが心地よい感じがしました。(写真右、左側は一般のもの、右側は上級者用)



青竹を踏むと、足裏のアーチがしっかり保たれる感じがします。踏み方を少し工夫すると、細かい反射区などへの刺激もしっかりできることが分かりました。プラスチック製よりも本物の青竹の方が、全体的な血行促進には良いかもしれません。

何よりも、毎日使っても“飽き”が来ません(この感覚、分かるかなあ～?)

やっぱり古くから伝わっているものは良いですね。今後この青竹ふみの使い方を研究して、講座などでも紹介していきたいと思います。

ちなみに、上の写真の青竹ふみ、「[虎斑竹専門店 竹虎](#)」で検索をすると購入できます。全て国産の竹のようですよ。気になる方はチェック！

☆1月下旬が一年のなかで一番寒い時期です。



一年の平均気温を見てみると、1月の下旬が一番寒い時期です。旭川の場合は、1月22日～30日までの間で平均気温が最も低くなり、31日にはわずかですが上昇します。もうちょっとしたら寒さの底は抜けます!それまでの間、上手に乗り切りましょう!

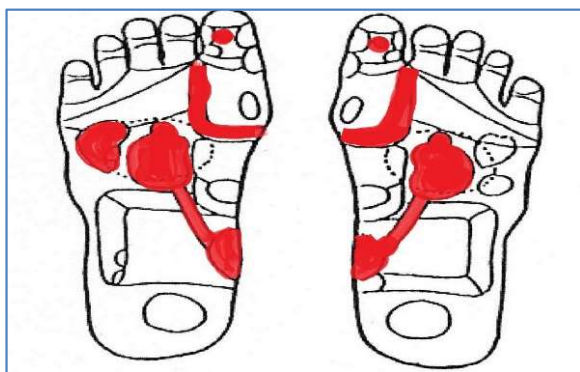
☆お風呂に入って体を温めましょう!

この時期を上手に乗り切るためには、まずは体を温めること!そのために最適なのはお風呂に入ることです。お風呂に入ることによって血行が良くなり、雪かきの疲れやストレスの解消にも繋がりますし、睡眠の質を高める効果もあるので、より疲れが残りにくくなります。ぜひ毎日のお風呂を日課にしてみてください。



「入りたいけど時間がない」という方は、足湯がおススメ!少し深いバケツなどにお湯をはって足を入れるだけ。膝の上から毛布をかけると冷めにくくてポカポカですよ。さらに、お風呂も足湯も入浴剤を入れると、炭酸ガスの効果によって体も温まりやすくなります。お試しください。(足湯の場合は、少し砕くなどして少量にしてください)

☆冷え性対策の足もみは、次の場所を揉みましょう!



冷え性対策の足もみは、次の場所(左図)を揉んでみてください。

- ・親指の真ん中…脳下垂体⇒ホルモンのバランス
- ・親指付け根の丘周辺…甲状腺⇒体の代謝
- ・両足の土踏まず真ん中…腎臓～膀胱
⇒体内の水分調整、むくみを防ぐ
- ・右足の小指下…肝臓⇒全身の“気”の循環

分かりにくい場合は、足裏からふくらはぎまで、まんべんなく揉んでください。しっかりもむと全身の血流も良くなりますよ!ぜひお試しくださいね。

☆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

Twitter

@ashi_nakamuraya

LINE@

@gre5416w