

～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99号 2022年2月

☆中村屋は開業12年目！そして中村屋通信は、あと一つで…！



中村屋は開業12年目に入りました！干支が一回りするんですね～。これも多くの方々のご利用とご支援のおかげです。心より感謝申し上げます。

そしてこの中村屋通信も、来月号で100号となります。来月の内容、どうしようかなあ～？

☆暦の上では「春」ですが、まだ雪は降るかも…？



2月4日は「立春」暦の上では春となりますが、すぐ暖くなるわけではありません。南信州には「寒明けの七雪」という言葉があるそうです。寒が明けてから7回雪が降らないと暖かくなれないという意味のようですが、これは北海道にも当てはまります。

気象庁のデータベースで調べてみると、旭川の場合は、立春後10cm以上の降雪が、毎年平均4～5回くらいあります（10cmの降雪というと、感覚的には「結構積もったね」というくらいです）そして、年間の中で一番積雪が増えるのも2月下旬～3月上旬。

まだまだ雪かきは必要のようです。ただ、この先は気温が高くなるので、雪が重くなりがち。腰には気をつけましょうね。

☆雪かきの時に注意しなければならないのは？

1、始める前にふくらはぎを柔らかくしましょう！



まずふくらはぎを柔らかくしましょう！重いものを持つときは、背中、腹、足の筋肉がバランスをとって腰の部分だけに負担がかからないようにしています。太ももやふくらはぎの筋肉が硬くなるとそのバランスが崩れるために、腰だけに負担がかかってぎっくり腰などの原因になります。

ふくらはぎを柔らかくする方法としておススメなのは、ラップの芯を使うこと！左の写真のように、使い終わったラップの芯を両手に持ち、筋肉に当てて上下に動かします。

足がむくんでいる時にもおススメですよ！

『ラップの芯』は、足裏の刺激にも使えるので、とても便利です。捨てずに取っておいてくださいね。その他の注意点は、裏面です。

2、頑張りすぎないようにしましょう!

腰を痛めやすい人は、頑張りすぎる傾向にあるとも言われています。隅々までキレイにしたい気持ちも分かりますが、あと2か月もしたら雪は解けてなくなります。雪かきは必要最低限にして、あまり頑張りすぎないようにしましょうね。



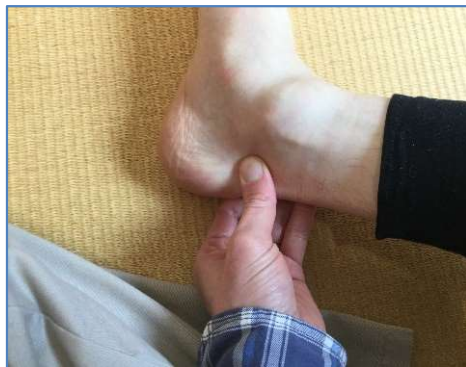
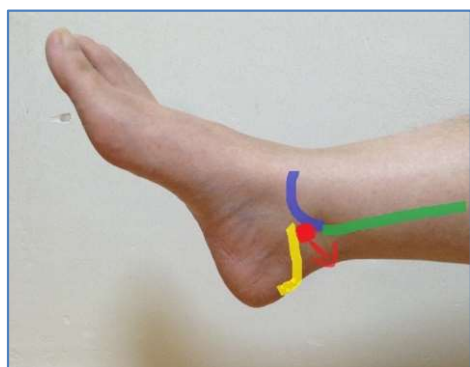
3、終わったら体を温めましょう!



雪かきで疲れたなあと思ったら、まずは体を温めましょう。そのために最適なのはお風呂に入ることです。(お風呂のことは何度も書いていますね)

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るほか、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。入るときには入浴剤を入れると良いですよ。時間がない時には、足湯だけでもOK!ぜひお試しください。

☆腰が痛いときは、ここを揉みましょう!



以前にも紹介したことがあります。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」と言う方たくさんいらっしゃいます。

左の写真はかかとのキワの部分で、青い線はくるぶしの骨、緑はふくらはぎの骨、黄色はかかとの骨、それらが交わる赤い丸の部分をつまみ、アキレス腱の方向に向かってもみます。あまり力を入れなくても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。

もう一つはふくらはぎ。右の写真のように、ふくらはぎの骨のキワに親指を入れる感じで、くるぶしから膝まで揉んでいきます。

日常の腰痛予防にも活用できるので、ぜひ日課にしてみてください。

☆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