

～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100号 2022年3月

☆ついに100号となりました～!

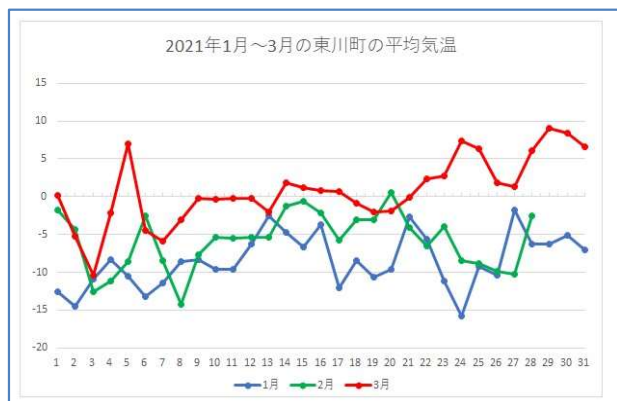


2013年11月より発行してきた中村屋通信、ついに今月号で100号となりました～! ありがとうございます!

「皆さん見てくださっているのかなあ…」と不安になり、モチベーションが落ちたりすることも正直あります。でも、先日も「通信読んでますよ」と嬉しいお声をいただき、とても励みになっています。

ここまで続けられたことは、いつも目を通してくださっている皆様のおかげです。そして、私にとっても大きな自信につながっています。これからも少しでも皆さんの健康に役立つ情報を提供できるように努力してまいります。今後ともよろしく願いいたします。

☆3月は暖かくなりますが、気温差も大きくなりがち。



左のグラフは、気象庁のデータベースより作成した、東川町の2021年1月～3月の平均気温です(中村屋作成) 青い線が1月、緑が2月、赤が3月ですが、明らかに気温が高くなっていますね。各気象会社の予報を見ても、今年は気温高めになっています。

でも、時々急な気温低下があることもあります。気温上昇の時期に急に寒くなると、それだけ

身体への負担も大きくなるので、この先も天気予報は要チェックですね!

☆今年はお花見できるかな? 桜の開花も早そうです。

気象予報会社「ウェザーニューズ」が、今年の桜の開花予想を出しました。

旭川の開花予想は、4月29日。他の気象会社の予想もほとんど4月下旬になっています。ゴールデンウィークには見ごろになるのでしょうか?

右の写真は、東川町キトウシ森林公園の桜で2012年に撮影したもの。これ、撮影日は5月9日なんです。



もし今年予想通りに開花するとしたら、同じような光景がゴールデンウィーク前半には見られることとなります。桜を早く見られることは嬉しいけど、だんだん気温が上昇しているのでしょうか? そちらはちょっと心配でもありますが、まずは今年の桜、待ち遠しいですね。きれいな光景が見られますように。

## ☆ストレスを上手に逃がしましょう!

気温やお天気の変化が激しいと注意をしなければならないのが、自律神経への影響です。また、お天気だけでなく生活環境や仕事環境が変わる季節でもあるので、ストレスも溜まりがち。食欲がなくなったり、睡眠の質が悪くなることもあります。



自律神経の乱れに関する足もみは左の場所です。

1-親指全体⇒頭部にあたります。

特に第2趾側は自律神経に関する場所。念入りに。

2-土踏まず上部⇒腹腔神経叢

内臓の神経全般。特に弱っている時には、この場所を時計回りに揉むと効果的。

3-かかと⇒生殖腺

睡眠の質を高める効果があります。

## ☆ストレス解消にはお風呂もおススメ!

しつこいくらい何度も書いていますが…もしかしたら、この通信で一番書いているのはこの話題かも…温かいお風呂に入ることは、ストレス解消にとっても効果があります!

なかなか疲れが取れないという方、ぜひお風呂入ってください! 冷え性や睡眠の質の改善にも効果があります。入浴剤や入浴用岩塩を入れると、温まってより効果的ですよ♪



## ☆空気が汚れる季節。ぜひ鼻うがいを!

春の北海道は空気が汚れる季節。雪の下から滑り止めの砂が見えてきます。空気も乾燥するので、ほこりっぽくなります。

そんな時におススメなのが、以前にも紹介した鼻うがい。ドラッグストアで販売している「ハナノア」という商品がおススメ。

子どもの頃は塩水を吸い込む方法でやったことがあり、とても痛かったのを覚えています。このハナノアを使うと全然痛くない! 鼻のムズムズだけでなく、喉がイガイガする時にもこれをする、とてもスッキリして気持ちいいですよ!



今後により良い施術・講座のために努力してまいります。中村屋をよろしく  
お願いいたします。

### ☆発行元

若石足もみ処

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

中村屋

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](mailto:info@ashi-nakamuraya.com)

Twitter

@ashi\_nakamuraya

LINE@

@gre5416w

国際若石健康法



中村屋Web



LINE@

