

～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108号 2022年11月

☆おかげさまで発行9年!

2013年11月より発行している中村屋通信も、この11月で丸9年となりました。これからもお店の情報や足もみ、お天気などの話題を書いていきます。ご自身やご家族の健康づくりに、少しでもご活用いただけたらと思います。今後とも、よろしくお願いいたします。

よろしくお願いいたします



☆最近気になる言葉「寒暖差疲労」

昨年くらいから、天気予報アプリやニュースなどで「寒暖差疲労」という言葉を聞くようになったので、どのような症状なのか調べてみました。

・寒暖差疲労ってなに？



寒暖差疲労とは、気温差が大きすぎるため、自律神経が過剰に働いてしまい、体調を崩してしまうこと。

主な症状は、倦怠感や眠気、疲れやすさ、頭痛、腹痛や下痢など。
気持ちの落ち込みなどうつ気分や睡眠障害が出る場合もあるようです。

冷え性の人や汗をかきやすい人は、気温の変化に対応しにくいので、注意が必要のようです。

(ウェザーニュース 2022年9月13日記事より)

☆自律神経を整えましょう!

「この時期ちょっと体調が悪いなあ」と感じたら、自律神経を整える、次の対策を試してみてください。

- ・お風呂に入る…血行が良くなります!ストレス解消にも効果あり!
- ・運動をする…散歩などの軽い運動でよいので、体の代謝を上げましょう。
- ・朝日を浴びる…規則正しい生活をして、体内時計をリセット!

先月号にも書きましたが(いつも書いているけど)、やはりお風呂に入ることは大切ですね。冷え性の予防にもなります。

そして、天気予報のチェックも重要です!

一日の中での気温差、昨日からの気温差が大きい(7度以上)時には、自律神経への影響が特に大きくなります。

このような時に体調を崩しやすい人は、気温差が大きくなる日には、あらかじめ心構えをしておくだけでも、ちょっと楽になりますよ。



☆自律神経を整える足もみ・ツボ

寒暖差疲労などに効果的な、自律神経を整える足もみの方法とツボを紹介します。

・自律神経を整える足もみ

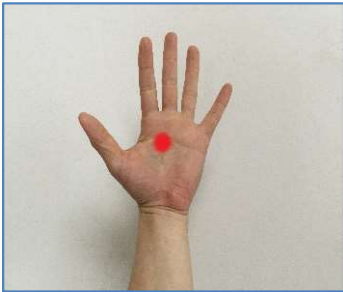
足もみだと次の部分をもむとよいですよ！

- ・拇趾(親指)⇒頭部にあたります
- ・土踏まずの上半分⇒自律神経を整える「腹腔神経叢」

特に腹腔神経叢は、写真右のように時計回りに渦巻きのようにもむと氣力を補う効果がありますので、お試しを！



・自律神経を整えるツボ



労宮(ろうきゅう) (写真左)

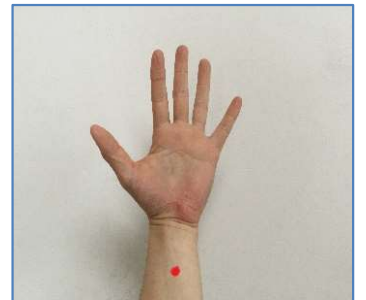
手のひらの真ん中付近。人差し指～小指の4本を握るように折り畳んだ時、中指の先が当たる場所にあります。

自律神経のバランスを整え、体の代謝を高める効果。疲労回復させて全身に氣力を送り込む効果があります。

内関(ないかん) (写真右)

手首から、指3本分肘側に移動したところにあります。自律神経を整え、氣の巡りを改善させる効果、心を穏やかにして気持ちを落ち着かせる効果があります。

お天気が悪くなる時に体調を崩したり、頭痛がする時なども、このツボが効果あります。



☆今月より「暖房費」を加算させていただきます。



毎年冬期間に限り、施術料金に加えて暖房費をいただいておりますが、今シーズンも今月より適用いたします。

様々な生活秘術品の値上がりの中ではありますが、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

・暖房費 300円(1回あたり)

※出張施術の場合も、原則としてお支払いいただきます。

☆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-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi_nakamura

LINE@

@gre5416w