

～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109号 2022年12月

☆今年もご利用いただきありがとうございました。



2022年も残りひと月足らずとなりました。今年もたくさんの方に
ご利用いただきまして、誠にありがとうございました。

今年は例年以上に新たにご来店される方が多くいらっしゃいました。
その中で私もたくさん勉強させていただくことができ、大変感謝して
おります。これを今後の施術や講座に活かしていこうと思っています。
今後ともよろしく願いいたします。

☆年内は29日(木)まで営業します!

昨年に引き続き、今年も年末年始の帰省は行いません。
12月29日(木)まで営業します。12月30日(金)から
1月3日(火)までお休み。年明けは1月4日(水)より
通常営業の予定です。ぜひ冬休みの間にもご利用ください。



☆外から帰ったら洗顔もしましょう!



風邪やインフルエンザが流行する季節です。

多くの方が、外から帰ったら手洗いをしていると思いますが、その後
「洗顔」も加えてみてください! マスクをするようになったとはいえ、口や
鼻の周りは手で触りやすい場所。そこについているウイルスを洗い流す
ことは、風邪の予防にもなります。

私は以前から冬だけでなく一年中実践していますが、これをしてから
軽い風邪はひきにくくなりましたよ。

☆雪かきの時の、ぎっくり腰に注意!

今年は例年よりも雪が積もるのが遅いですね(これを書い
ている時は、まだ積もっていません…)

雪の降り始めの時期は、まだ気温が高いので、水分を多く
含んでいるために雪が重いです。そのため雪かきの時に腰を
痛める人が多くなります。

特に、真面目で几帳面な方が頑張り過ぎて腰を痛めることが
多いような気がします。

雪と付き合わなければならない時間はまだまだ長いですから、適度に手を抜くのも、
腰を痛めないための方法ですよ。頑張りすぎず、少しユルい気持ちでやりましょうね。



☆雪かきの時に注意しなければならないのは？（2022年2月の記事を編集しました）

♪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すすめなのは、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すすめです！

♪腰が痛いときは、ここを揉みましょう！



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。

♪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、お風呂で体を温めましょう！いつも書いていますが、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。時間がない時には、足湯だけでもOK！ぜひお試しください。



☆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