

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

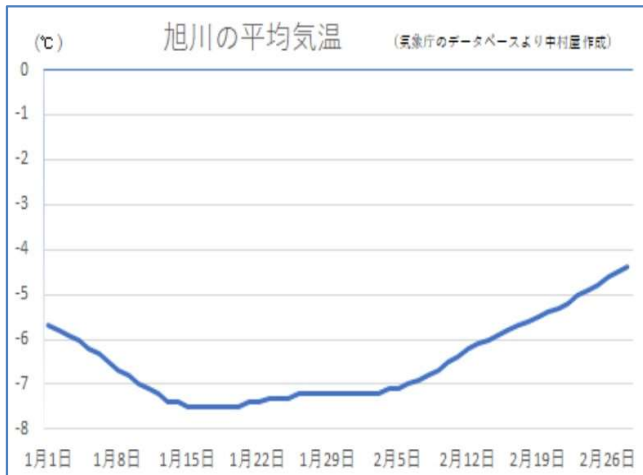
若石足もみ処 中村屋発行

第111号 2023年2月

☆寒さの底は抜けました！春までもうすぐです！



寒い日が続いていますが、もう寒さの底は抜けています！
左下のグラフは、気象庁のデータより作成した、旭川の1月～3月の
気温の平年値を示したものです。気温の平年値は1月15日～20日
までが一番底で、その後は右肩上がりです。春までもうすぐですよ♪



☆雪のピークは、まだまだこれからです。

でも右上のグラフ(旭川の最深積雪の平年値)を見ると、一番積雪が深くなるのは、2月下旬から3月上旬にかけてなのです。気温も高くなることから、この先は湿った雪が多くなります。雪かきの時には、腰に注意！ふくらはぎを柔らかくすることで腰痛予防になりますよ！



☆外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔！



今シーズンはインフルエンザが流行していますね。予防方法でおススメなのが洗顔です。

外から帰ったら手洗い・うがいだけでなく、洗顔もしましょう！口や鼻の周りについているウイルスを洗い流すことができます。前職の携帯電話の仕事の時、頻繁に風邪をひいていました。それを見た社長が「顔を洗うといいよ」と教えていただきました。

試してみたら、本当に軽い風邪はひかなくなりました。今では一年中、外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔を行っています。ぜひお試しください！おススメです。

☆風邪の予防にもう一つのおススメ。鼻うがい!

もう一つ風邪の予防におススメなのが、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。小さい頃は塩水を吸い込む方法でやったことがあり、ましたが、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ありません。鼻のムズムズだけでなく、喉がイガイガする時にも、スッキリして気持ちいいですよ! 花粉症の時期にもおススメです。



☆風邪の予防には、ここを揉んでみましょう!



風邪などの予防には特に右の写真の赤い印の場所をもむのがよいでしょう。

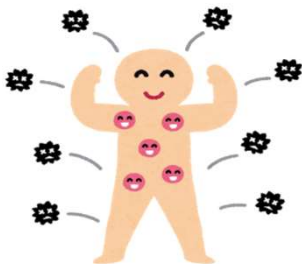
・親指(第1趾)の爪のキワは「鼻」の反射区。

ここは、足もみ棒などで奥の方までしっかり刺激をしてください。風邪だけでなく、鼻炎や花粉症などのアレルギー症状の時にもおススメです。

・親指と人差し指(第2趾)の間は「のど」の反射区。

ここはチューブを絞るようにつま先に向かって手の親指で揉みましょう。のどが痛いとき、声が出にくい時もこの刺激がおススメです。

☆大事なものは、体の抵抗力を保つこと!



風邪の予防にいろんな方法がありますが、まず大事なものは「体の抵抗力を保つ」ことです。

1、十分な睡眠 2、バランスよい食事 3、適度な運動

当たり前のことですが、これをしっかり行った上で、自分に合った方法を取り入れてくださいね。

☆気候が変わってきている?

今回の記事を書くにあたって、旭川の平均気温を改めて調べてみましたが、以前のデータでは一番寒い時期が1月22日~30日だったのが、最新のものと1月15日~20日になっていて、更にその時期の気温も、以前のデータは-8℃だったのが-7.5℃になっていました。暖かくなっているんですね~。



☆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