

中村屋通信



☆もうすぐイネ科花粉症の季節です(泣)

5月8日から新型コロナウイルスの分類が変わりますね。やっとマスク生活から解放されますが、ちょうどこれからイネ科花粉症の季節がやってきます。私もその症状で悩んでいる一人なので、少し憂鬱です。花粉症の症状がある時は、まだしばらくマスクが必要かもしれませんね。

☆花粉症に対応する反射区の足もみ～鼻・のど

花粉症に対応する反射区は、「鼻」「のど」の反射区です。本格的なシーズンに入る前から少しずつ足もみして、抵抗力をつけておきましょう。

♪鼻の反射区の場所ともみ方



鼻は、空気を体内に取り込むときに加温・加湿をし、花粉、ウイルスやほこりなどを排出する働きをしています。

鼻の反射区の場所は、拇趾(親指)の内側の爪のキワにあります(写真左)



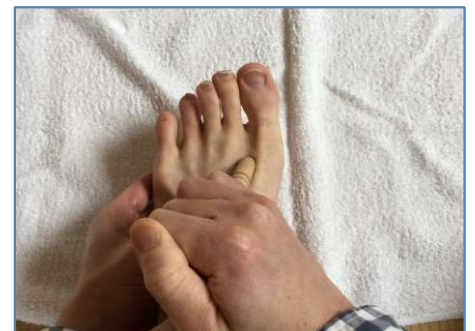
ここを足もみ棒などで揉みます(写真右)
棒を持ちしっかり力を加えて、つま先方向に動かすと良いですよ。左右どちらの足も揉んでください。
私も花粉シーズンに鼻がグズグズする時は、ここをよく揉みます。

♪のどの反射区の場所ともみ方



のどの反射区の場所は、足の甲の拇趾と第二趾の骨の間にあります(写真左)

足もみ棒などで、この場所をつま先方法に押し出す感じに揉みます(写真右)



この時、拇趾(親指)側の骨を意識してもむと、より効果的です。(骨にあたって痛みが強い場合があるので、その時は少し弱めに)

☆手のツボならここがおススメ～合谷～



花粉症に対応する手のツボなら「合谷～ごうこく」がおススメ！
「合谷」は万能のツボと言われていて、花粉症やなどの鼻の症状、首から上の痛み、肩こり、胃腸の調子、ストレスにも効果があります。
両手の親指と人差し指の間の、骨が交わるところから少し人差し指側に戻ったところにあります。ぜひお試しください。

☆今から熱中症予防のために、少しずつ対策を。

先日発表された北海道の3か月予報によると、5月は極端な暑さはないものの、6月は暖かい空気が流れ込みやすいので、例年より早い夏の訪れになるという情報があります。

こうなると心配なのが「熱中症」ですね。毎年書いていますが、この時期はまだ体が暑さになれていないので、熱中症にかかりやすくなります。



今から少しずつ対策を始めて、熱中症予防をしましょう。対策には次のようなものがあります。

- 1、軽く汗をかくくらいの運動をする。
- 2、お風呂にはいる

要は、汗をかくようなことを毎日少しずつやっていればOKですね。体が暑さに慣れるには、個人差がありますが、数日～2週間程度かかるようです。今から始めるとピッタリですね。

☆お支払いに楽天Payが利用できるようになりました♪

この度、お支払いに「楽天Pay」が利用できるようになりました。ご希望の際は、お支払い時にお申し付けください。

現在のところ、東川の自宅店舗内のみでの利用となりますが、現在出張施術やイベントなどの時にも利用できるように、手続きを進めています。

各種クレジットカード、電子マネー、QRコードでの支払いができますので、ぜひお気軽にご利用くださいね。



☆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