

# 中村屋通信

## ☆今年の夏は蒸し暑い？ 熱中症に要注意！



各気象予報会社から発表された長期予報によると、今年の夏は気温が平年よりも高くなる予報になっています。

気になるのは、降水量も多め、日照時間に関しては少なめという予報になっていること。

つまり、これは「今年の夏は蒸し暑い」ということなのでは？

例年この時期の通信に書いていますが、今年はより一層熱中症への注意が必要になりますね。

## ☆熱中症予防の水分補給のタイミング。

ポイントは「のどが渇いた」と感じる前に飲むこと！ 朝起きた時、お風呂に入る前と後、そして夜寝る前はコップ1杯のお水を。

普段は、コップ半分くらいの水を1時間ごとに飲みましょう。

運動や作業の時は、スポーツドリンクなど塩分が入っているものを運動前には1～2杯、運動中は20～30分ごとに1杯、運動後は30分以内に1～2杯のみましょう。

冷たく冷やしたものが体内から体温を下げてくれるので効果的です。普段から経口補水液も冷蔵庫に常備しておくとうれしいですよ。



※「環境省 熱中症環境保健マニュアル」

「健康気象アドバイザー認定講座 2021 熱中症 寄本明(滋賀県立大学)テキスト」より作成

## ☆熱中症予防のための足もみ・ツボ (2022年7月号より転載)



熱中症予防の足もみには、体内の水分や血圧の調整に関わる「腎臓」「輸尿管」「膀胱」の反射区と、熱中症や冷え性、体調の調整に関わる「湧泉」のツボが効果的。

左の写真の赤い部分が上の丸が「腎臓」下の丸が「膀胱」それをつなぐ線が「輸尿管」、そして青い点が「湧泉」です。

ここを右の写真のように足もみ棒でもんでください。  
湧泉のツボは一点押しで数回。腎臓～膀胱の反射区は線で塗りつぶすように、つま先から踵方向に3～5回もみます。  
その時に趾が反ると筋肉を痛めることがあるので要注意。  
写真のように少し内側に折り込むようにすると良いですね。



## ☆水虫の人ほど足もみをしてほしい! (2018年7月記事より)



水虫で悩んでいる方いませんか? ぜひ足もみをしてください!  
水虫の症状が発生するには条件があります。

- 1、湿気があること
- 2、細菌のエサとなる老廃物があること
- 3、体の抵抗力が落ちていること

足もみは細胞の老廃物を腎臓を通して体の外に出す働きを促し、  
血液循環も良くなるので体温が上がり抵抗力も付きます。

また、足をもむ時に指の間を開くことで通気性が良くなります。

「水虫かも…」という方は、家に帰ったら、まず足を洗ってください。  
お風呂に入るのがベスト! 足を洗ったら指の間までしっかり拭き、  
足裏をまんべんなくもんでください。

足もみ棒を使っても良いですし、手の指でもOK。

必ずやってほしいことは「指を1本いっぽんしっかり動かしたり、曲  
げたり、開いたりして指の間を広げること」です。



足もみをすると睡眠の質も良くなるので、ストレス解消にもつながりますよ。  
もんだ後は水分をしっかり摂ること! また「5本指の靴下を履く」「靴を数足持って  
交代で履く」「足を洗ったときは、指の股の間までタオルでしっかり拭く」「疲れを  
溜めない工夫をする」というのも水虫対策に有効です。

## ☆演奏会のご案内です♪ (指揮者デビューします!?)

旭川近郊のクラリネット愛好家などが集まり、年に1回合同  
演奏を行う「あさひかわクラリネットコンサート」が開催され  
ます。なんと今年は私、指揮者デビューすることになりました。  
お時間ありましたら、ぜひ足をお運びください。

- ・第8回 あさひかわクラリネットクワイアーコンサート  
日時 2023年7月16日(日) 15:30開演  
場所 旭川市神楽公民館「木楽輪」  
入場無料(整理券なし・直接会場にいらしてください)

皆様のご来場をお待ちしております。

## ☆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