

中村屋通信

☆8月はここを足もみ&ツボ押ししてみましよう！（2022年8月記事を一部修正）

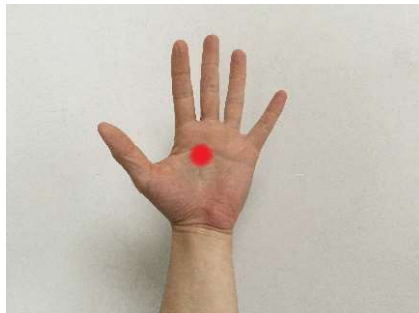


1、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区と湧泉のツボ

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」のツボが効果的です。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。

2、小脳・脳幹の反射区

例年8月後半は少し涼しくなります。そうなるに影響を受けやすいのが自律神経。「小脳・脳幹」の反射区は、自律神経の乱れに効果的な場所です。右の写真の赤い部分、拇趾の第2趾側の側面がその場所です。ちょっと痛い部分ですが、しっかり揉みましょうね。



3、労宮（ろうきゅう）のツボ

指を握って中指の先端が当たる部分にあるツボ。自律神経のバランスを整えるツボなので、イライラや憂うつ、不眠などの心の疲れからくる症状や、ストレスにも効果的。

夏の暑さでイライラしたり、ちょっと気持ちが不安定になった時に、試してみてください。

☆暑くても栄養のあるものをしっかり食べましよう。

暑いと冷たくてさっぱりしたものを食べたくくなりますね。熱中症対策には仕方ないことですが、体の抵抗力を維持したり、胃腸の調子を整えるためにも、できれば栄養のあるものや温かいものもしっかり食べたいところです。

少量でも良いのでバランスの良いものを食べましよう！

私は食欲がない時は、焼き肉やお好み焼きなど、目の前で調理するものを食べたりして、匂いや音で食欲を刺激しています。料理をするのも良いかもしれませんね。

また、朝ごはんには味噌汁を飲むと、塩分を摂ることができるので、熱中症予防にもなります。豚汁も良いかも！



☆暑さ指数に注目!

「暑さ指数」をチェックして、熱中症予防に活用しましょう!

環境省熱中症予防情報サイト(http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)では、全国各地の暑さ指数を確認できます。旭川や東川でも調べられますよ!



左の画像は、以前東川の暑さ指数を検索したものです。このページ「駐車場」「交差点」「子供」「体育館」など調べたい環境を選べる点がとても助かります。

ちなみに左の画像では「警戒」となっていますが、同じ時間に駐車場を選ぶと「嚴重警戒」に指数が変わりました。作業や運動、イベントをする時なども、その場所の暑さ指数を予測できるので、熱中症の予防対策に活用できます。

スマートフォンサイトもあるので、ブックマークに登録しておきましょう!

画像の出典:環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>)

また、環境省のLINE公式アカウントでは、希望の地点と暑さ指数を登録しておく、設定した暑さ指数を超えた場合に、通知が届くサービスがあります。わざわざ調べに行かなくても良いので便利ですね。



☆今年もお盆に帰省します♪



去年も帰省しましたが、実家にいたのは30分だけ!一緒に食事したりすることもなく、ただ旅行の途中に立ち寄っただけの感じてした。

今年は久しぶりに一緒に食事とかできたら、と計画しています。少し長めのお休みをいただきますのでよろしくお願いいたします。

お盆休みのご案内

8月8日(火)~16日(水)までお休みです。(変更の可能性もあります)

☆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