

## ☆規則正しい生活をしましょう!



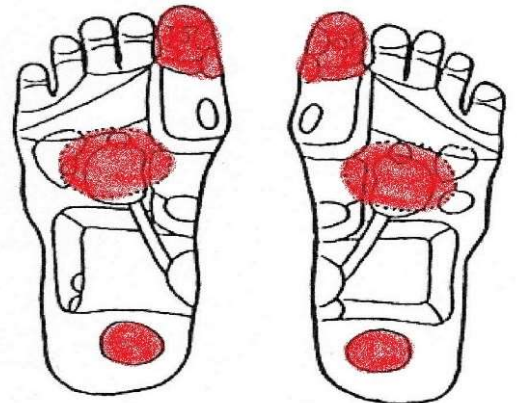
例年なら「旭岳で雪の便りが…」と書くところですが、今年はまだ届いてきません。長期予報を見ても、この先も気温は高めですね。でも、季節は確実に進んでいます。秋から春先にかけて「やる気が起きない」「気分が優れない」という症状が起こる方がいるようです。日照時間が減少することで起こる「冬のうつ」であるという説もあります。

運動や外出したりするのが面倒な時期になるので、意識的に体を動かして規則正しい生活を心がけた方が良いでしょう。

- ・規則正しい生活を!
- ・午前中の日光を浴びましょう!(天気が悪い時は部屋の電気を点ける)
- ・適度な運動でストレス解消を!
- ・足もみやお風呂で体を温めましょう!

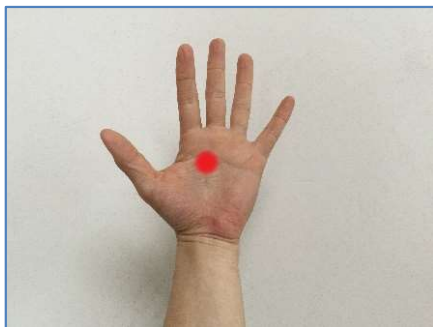
「何となく気分がスッキリしない」という時には、右の場所を中心に足もみしてみましょう。

- ・拇趾⇒頭部(自律神経の乱れを整える)
- ・土踏まずの上半分⇒腹腔神経叢(同じ効果)
- ・踵⇒生殖腺(睡眠の質を高める)



リラクゼーション効果によって、気持ちを落ち着けることができますよ。

手のツボだと、次の3か所がおすすめです。いずれも自律神経を整えたり、睡眠の質を高めたりする効果があります。ぜひお試しを!



### 労宮(ろうきゅう)

手のひらの生命線と頭脳線の分かれ目付近。



### 神門(しんもん)

手のひら、小指側の手首のしわの部分。



### 内関(ないかん)

手首のしわから指3本分肘側に移動した所。

## ☆今後の講座のご案内

今年も各地で足もみや青竹ふみの講座が予定されています。今後担当する講座をご案内します。

### 1、旭川市末広公民館「足もみ健康講座」



- ・日時：10月30日 & 11月6日(月) 18:30~20:30(全2回)
- ・場所：旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
- ・料金：1,000円(教材費)
- ・定員：10名

足もみの仕組み、セルフケアの方法などを学びます。  
お申込みは10/20(金)まで末広公民館(0166-53-4311)で。

### 2、旭川市末広公民館「青竹ふみの上手な活用法講座」

- ・日時：11月13日 & (月) 18:30~20:30(全2回)
- ・場所：旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
- ・料金：500円(教材費)
- ・定員：10名



100均の青竹ふみの活用法を学びます。  
お申込みは10/23(月)より、末広公民館(0166-53-4311)で。

※この他にも、文化教室で講座を担当しています! 詳しくはお問い合わせください。

- ・道新文化センター旭川駅前教室 (0166-25-8806)
- ・コープさっぽろ東光文化教室 (0166-35-8538)
- ・コープさっぽろシーナ文化教室 (0166-47-9270)
- ・コープさっぽろ神楽文化教室 (0166-63-8205)

## ☆もう一度勉強してます。

最近ちょっと時間があるので、この時間を利用して足もみの症例や揉み方などを、もう一度まとめ直しています。

以前は分からなかった症例、知らなかった症状も見つかりました。まだまだ分からないことだらけです。やっぱり、日々勉強し続けないといけませんねえ。(反省)



## ☆発行元



若石足もみ処  
**中村屋**

中村屋Web



公式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-nakamuraya.com>

メールアドレス [info@ashi-nakamuraya.com](mailto:info@ashi-nakamuraya.com)

公式X(旧Twitter) @ashi\_nakamuraya

公式LINE @gre5416w