

～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120号 2023年11月

☆おかげさまで発行10年!

2013年11月より発行している中村屋通信も、この11月で丸10年となりました。これからもお店の情報や足もみ、お天気などの話題を書いていきます。ご自身やご家族の健康づくりに、少しでもご活用いただけたらと思います。今後とも、よろしくお願いたします。

よろしくお願いたします



☆雪かきの時の、ぎっくり腰に注意! (2019年11月の記事に加筆)



旭川の根雪の平年値は11月22日。あとひと月もありませんが、今年は初雪は降ったものの、その後雪が積もるような気配がありません。(10月27日現在) 今後の長期予報でも、平均気温は高めとなっています。でも、確実に雪の季節はやってきますので、しっかりと準備をしておきましょうね。

雪の降り始めの時期は、まだ気温が高いので、水分を多く含んでいるために雪が重いです。そのため雪かきの時に腰を痛める人が多くなります。特に、真面目で几帳面な方が頑張り過ぎて腰を痛めることが多いような…。雪と付き合わなければならない時間はまだまだ長いですから、適度に手を抜くのも、腰を痛めないための方法です。

また、例年書いていますが、ふくらはぎや太ももが硬い人は腰を痛めやすい傾向にあるようです。特にふくらはぎ内側の脛骨のキワ(くるぶしから骨に沿って膝までの真ん中くらい)に、とても痛いポイントがあります。そこをほぐすと楽になりますし、ぎっくり腰の予防にもなります。右写真のようにラップの芯でふくらはぎを上下にもむのもおススメです!



☆外から帰ったら洗顔もしましょう! (2019年11月の記事に加筆)



風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。風邪の予防として「手洗い、うがい」が有効なのは良く知られていますし、実践している方も多いと思います。そこに、ぜひ「洗顔」も加えてみてください! 顔を洗うことで、顔の中でも比較的よく手で触る場所(口や鼻の周りなど)についたウイルスによる接触感染を防ぐことができます。

お化粧をしている女性の方は、いつも行うのは難しいかもしれませんが、せめてご自宅に帰られた時だけでも行ってみたいはいかがですか? その他、しっかり栄養を摂る、寝る、適度な運動をするなどの基本的なことも忘れずに行いましょうね。

☆寒くなってきたら、肩こりにも注意!

寒くなって体が縮こまってくると、肩こりが酷くなる方もいらっしゃいます。実は冬は一年の中でも肩こりの症状に悩む人が多くなる時期です。



肩こりが気になってきたら、ぜひ左の部分を足もみしてみましよう! 足裏の指の付け根にある丘の部分。ここには、肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区があります。指や足もみ棒などでもんでみましょう。



左の写真のような100円ショップで売っている青竹ふみがあったら、上に乗せてグッと体重をかけても良いですね♪ 痛いと思ったらタオルをかけたり、椅子に座って行うのもよいですよ!ぜひ試してみてくださいね!

☆12月3日(日)演奏会をします!

私が参加している「クラリネットアンサンブルカンパニー響屋」の演奏会を12月3日(日)14:00~旭川市市民活動交流センターCoCoDe(宮前1条3丁目)で行います。クラシックからアニメソング、この編成のオリジナル曲まで幅広いジャンルのプログラムを演奏します。お時間、ご興味があればぜひ足を運んでください。

入場料は一般500円、小中学生300円(未就学児無料)

11月5日(日)よりチケット発売開始です。

詳しくは右のQRコードを読み込んでページをご覧くださいね。

クラリネットアンサンブルカンパニー響屋ホームページ →



☆今月より「暖房費」を加算させていただきます。



毎年冬期間に限り、施術料金に加えて暖房費をいただいておりますが、今シーズンも今月より適用いたします。

様々な生活必需品の値上がりの中ではありますが、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

・暖房費 300円(1回あたり)

※出張施術の場合も、原則としてお支払いいただきます。

☆発行元

国際若石健康法



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



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-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

公式X(旧Twitter) @ashi_nakamura

公式LINE @gre5416w