

～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49号 2017年 12月

## ☆今年もご利用ありがとうございました。

今年も残すところあと1カ月になりました。今年も中村屋をご利用いただきまして、ありがとうございました。今年のお疲れは今年のうちに解消しましょう。ぜひ足もみしてくださいね♪

## ☆今年も年末年始の特別キャンペーンを行います♪



昨年行って大変ご好評をいただきました、特別キャンペーンの第4弾！1年間の感謝をこめて、今年も年末年始に通常よりもお安いお値段で施術を行います。今年はハンドソロジー（ハンドマッサージ）も加わりました。今年1年の疲れを足もみ&整体&ハンドソロジーで取って、新しい年をスッキリ迎えてください！皆様のご利用、心よりお待ちしております。

### ～キャンペーン期間～

年末の部 2017年 12月25日（月）～12月30日（土）

年始の部 2018年 1月 3日（水）～ 1月 6日（土）

※12月31日（日）～1月2日（火）はお休みです。

### ～キャンペーン料金～

若石足もみ + 足圧整体セットコース（120分） 通常料金6,000円⇒4,500円

若石足もみ または 足圧整体 または ハンドソロジー基本コース（60分）

通常料金4,000円⇒3,000円

※回数券等、他のキャンペーンとの併用はできません。

※出張料 500円（旭川近郊以外の場合、実費でいただくことがあります）

※食後1時間以内の受診、妊娠中・生理中の方の 受診はご遠慮ください。

## ☆雪かきの時には、腰に注意しましょう！



本格的な積雪の季節になりました。雪かきの時には腰に注意しましょう！近年急激な気温の変化が多く、雪が湿って重いこともあります。雪かきは、無理せず、少しずつ。運動不足になりがちな冬場においては、良い運動になります。頑張り過ぎは禁物ですよ。雪かきをした後は、お風呂に入るなどをして体を温めましょう。また普段からふくらはぎを柔らかくしておく、腰痛の予防になります。お試しあれ！

## ☆今月の「キトウシ元気65!!」は便秘解消のための足もみです。



東川町内の65歳以上の方を対象とした健康プログラム「キトウシ元気65!!」今月は「便秘解消のための足もみ」です。足もみは便秘解消に効果的！冬は便秘予防に大切な水分補給も少なくなりがち、そして運動不足にもなります。便秘になるとイライラしたり、お肌の調子も悪くなったりします。ぜひ足もみを便秘解消にお役立てください。今月は12月20日（水）11：00からです。お問い合わせ、お申込みは、キトウシ高原ホテルまで！

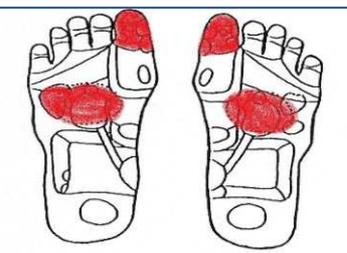
## ☆気温の変化が激しい時は体調管理に注意を！

少し冬らしい天気が増えてきました。近年は気温の変化も大きくなっています。気温の変化が大きいと、血压や自律神経に影響を与えるために、頭痛や肩こり、腰痛、脳出血などの危険性が高くなります。また、気温が高めで推移すると、暖房の設定を弱くしがちになります。そうすると、脱衣所や風呂場、トイレの室温が低くなりがちで、余計に血压の変化が大きくなりやすいです。



服装や暖房をこまめに調節して、体への負担が大きくなるように注意をしてください。温かいお風呂に入って体をあたためることは、自律神経のバランスを保ち、冷え性の改善にもつながるのでおススメです！お客様の中でも「なかなか疲れが取れない」とおっしゃる方は、お風呂に入っていない場合が多いようですよ。

## ☆自律神経の乱れには、土踏まずの上半分と親指の足もみを！



自律神経の乱れには、左の部分（親指）を足もみしてください。親指は頭部。特に第2趾（人差し指側）の横の部分を中心にもんでください。ちょっと痛いですが…(^\_^; 土踏まずの上半分は腹腔神経叢の場所。奥の方までしっかりもむと効果的。この部分は時計回りに円をかくようにもむと、より効果があるかも。

（東洋医学の補法というもみ方です）冬にうつのような症状が出る方にもおススメです。冬は気分も減入りがちになります。そんな時にはぜひお試してください。

今年も中村屋をご利用いただきまして、ありがとうございました。2018年も、よりよい施術や講座ができるよう努力してまいります。今後ともよろしくお願いたします。年内は12月30日まで通常営業です♪

国際若石健康法



ホームページ



ブログ



LINE@



発行元  
若石足もみ処  
中村屋

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <http://ashi-nakamura.jp>

メールアドレス [ashimomi\\_nakamura@yahoo.co.jp](mailto:ashimomi_nakamura@yahoo.co.jp)

Twitter @ashi\_nakamura

LINE@ @gre5416w

ブログ 「足もみ屋のお天気屋～きまぐれ～なブログ」

<http://ashi-otenkiya.jugem.jp/>