～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50号　2018年　1月

☆2018年も中村屋をよろしくお願いいたします♪

あけましておめでとうございます。中村屋はこの1月で開業8年目に入ります。ここ数年は多くの方にご利用や、新しい講座のご依頼をいただいたりして、おかげさまで仕事も安定してきました。ありがとうございます。今年もより良い施術や講座ができるように努力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

☆冬こそしっかり水分補給をしましょう！

最近のお客様に多いのが、足がカサカサな方。「お水飲んでいますか？」と聞くと、「夏は気をつけて飲んでいたけど、最近はあまり…」という方が多いです。夏は熱中症予防として水分補給をする意識は高いようですが、冬の水分補給について気にしている方は少ないみたいですね。特に北海道は冬の水分補給大事です！

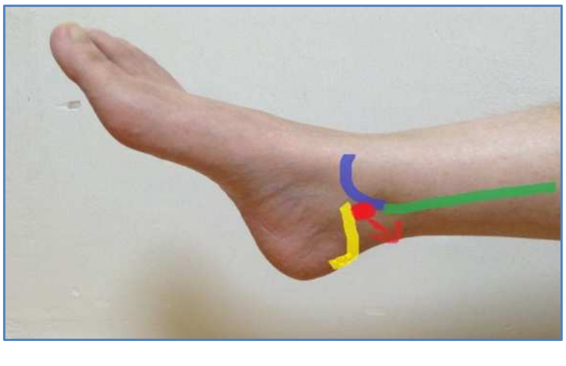
暖房を使用すると屋内が乾燥するのは皆さんご存知ですね？その乾燥によって、気がつかないうちに体から水分が失われています。また、水を飲むことが風邪やインフルエンザの予防にもなるようですよ！

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50％以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。（全国保険健康協会ホームページ「季節の健康情報」より転記）

インフルエンザの流行期に入っていますので気をつけたいですね。水分補給にはお水でも良いですが、お白湯がおススメです。体も温まりますよ♪

☆今年も掲載します！腰が痛い時にはここをもむと効果的！

12月末には記録的な積雪がありました。雪かきで腰を痛めた方もいらっしゃるかも。昨年も掲載した腰痛に効果がある足もみの方法を再度ご紹介します♪



♪その1-くるぶし下の骨のキワをもむ

この場所とても効果あります。施術の時にも「腰が楽になった」とおっしゃる方多数。青い線はくるぶしの骨、緑はふくらはぎの骨、黄色はかかとの骨、それらが交わる赤い丸の部分をアキレス腱の方向に向かってもみます。あまり力は入れなくてもＯＫ。しばらくするとその部分がスッキリへこんでくるので、そのくらいになったら大丈夫。外側も同様に。

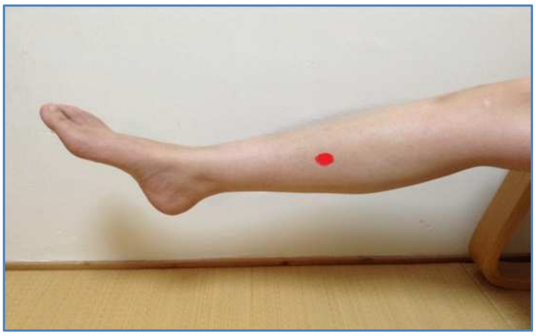
（その２は裏に！）

☆今月の「キトウシ元気65‼」は足指を柔軟にする足もみです。

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**「足指を柔軟にする足もみ」**です。足の指を柔軟にすることでバランスよく立つことができますし、外反母趾の予防にもなります。血行も良くなるので、家の中で過ごすことが多いこの時期の健康管理にもピッタリです！**今月は1月17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！

☆腰が痛い時にはここをもむと効果的！その２

♪その2-ふくらはぎの内側をもむ



ぎっくり腰になりやすい人は、ふくらはぎが硬いことが多く、内側の真ん中くらいに痛いポイントがあります。そのポイントを中心にふくらはぎ内側の骨のキワから筋肉をはがすようなイメージでもみます。くるぶしのすぐ上からひざの下までまんべんなくもんで柔らかくしましょう。また内側だけでなく、外側や下側（アキレス腱の延長線上に膝の裏まで）も同じようにもむとさらに効果的です。

☆お風呂に入って体を温めましょう！

足もみも大事ですが、この時期はお風呂などで体を温めることも必要です。お風呂に入ることで血行が良くなり、雪かきの疲れやストレスの解消にも繋がりますし、睡眠の質を高める効果もあるので、より疲れが残りにくくなります。ぜひ毎日のお風呂を日課にしてみてください。

もし「入りたいけど時間がない」という方は、足湯がおススメ！少し深いバケツなどにお湯をはって足を入れるだけ。膝の上から毛布をかけると冷めにくくてポカポカですよ。

☆ホームページやブログを改訂します！

現在のホームページとブログを全面的に改訂することにしました。春までの早い時期に改訂作業を行います。これに伴い、ホームページ、ブログ、メールアドレスなどが変更となる予定です。より見やすく情報提供できるようにしたいと思っております。新しいアドレスなどが決まりましたらお知らせいたします。

国際若石健康法

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　https://ashi-nakamuraya.jimdo.com
メールアドレス　ashimomi_nakamuraya@yahoo.co.jp
Twitter　@ashi_nakamuraya
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/

ホームページ　ブログ　LINE@