

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

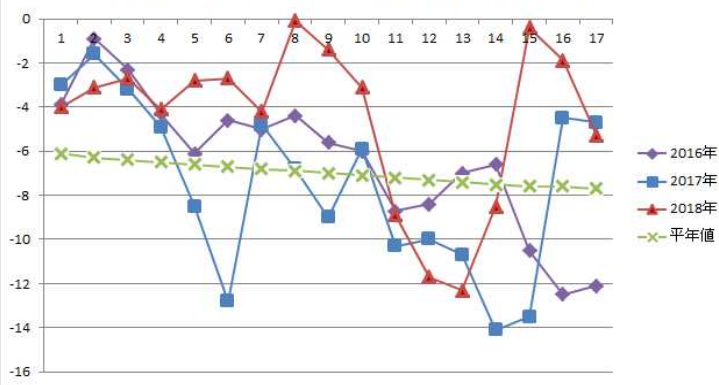
# 中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第51号 2018年 2月

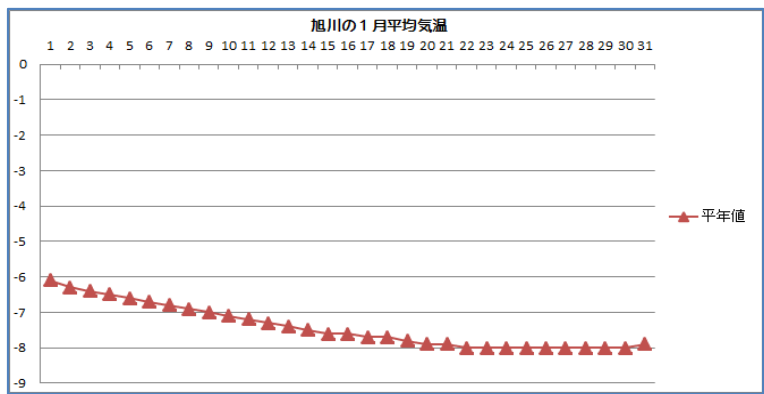
## ☆もう寒さの底は抜けましたよ！春までもうすぐ♪

旭川市の平均気温(2016年～2018年、1月)



今シーズンは、年末と先月上旬に猛吹雪がありました。多くの方が気づかれたと思うのですが**雪が重い！**雪かきで腰を痛めたり、お疲れが溜まった方もいらしたのではないのでしょうか？左のグラフは、2016年から今年における旭川の1月の平均気温を示したものです。赤いラインが今年(17日まで)の気温ですが、去年や一昨年と比べても全体的に高めなのが分かりますね。

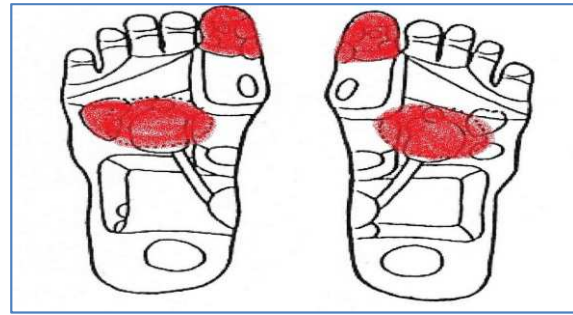
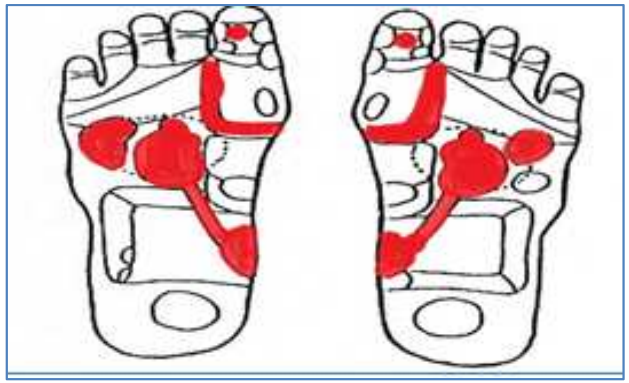
もう一つグラフ。右のグラフは、旭川の1月の気温の平年値を示したものです。右肩下がりに低下しているように見えますが、一番右の1月31日ちょっとだけ上がっているように見えませんか？実は、**気温の平年値は1月22日～30日までが一番底で-8℃、1月31日は-7.9℃と上向いています。**もう寒さの底は抜けています！春までもうすぐですよ♪



## ☆冷え性と自律神経の足もみは、ココをもみましょう。

上のグラフを見ると、例年よりも暖かいのと同時に、気温の差が激しいのが分かります。これだけ激しいと、気温低下した時により寒く感じるため、冷え性の方は辛いと思います。また、自律神経への影響も大きくなります。

冷え性の場合は、右の場所を足もみしてみましょう。親指の真ん中は、**ホルモンバランスを司る「脳下垂体」**、親指の根本は**代謝に関するホルモンの場所「甲状腺」**、土踏まずの真ん中から下にかけては**血圧や水分の調整「腎臓」「輸尿管」「膀胱」**、小指と薬指の下にあるのは**「心臓」(左足)と「肝臓」(右足)**です。



また自律神経の乱れについては、左の場所を足もみしましょう。親指は**頭部**、土踏まずの上半分は**腹腔神経叢(内臓の神経)**です。冷え性の場所を合わせると、足裏をまんべんなくもむと良いですね。また、足裏だけでなく、ふくらはぎももむと、より効果的です。血流が良くなりますよ♪

## ☆次回の「キトウシ元気65!!」は、春に向けての体調管理と足もみです！



東川町内の65歳以上の方を対象に、毎回楽しく足もみをしている「キトウシ元気65!!」今月は「春に向けての体調管理と足もみ」を取り上げます。これから暖かくなる時期は天候の変化が大きく、自律神経への影響も大きくなります。足もみでその影響をできるだけ最小限にとどめる工夫をしてみましょう。今月の回は2月21日（水）11：00からです。お申込みはお早目に！お申込みはキトウシ高原ホテルまでお願いします。

## ☆外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔、そして鼻うがい！



もう何度も紹介していますので「もう知ってるよ～」という方も多いと思いますが、インフルエンザの流行期でもあるので、またご紹介しますね。外から帰ったら手洗い・うがいでなくて、洗顔も行いましょう！口や鼻の周りについているウィルスを洗い流すことができます。私はこれを行うようになってから軽い風邪はひかなくなりました。おススメです。

もう一つおススメなのが鼻うがいです。ドラッグストアで販売している「ハナノア」という商品がおススメ。小さい頃は塩水を吸い込む方法でやったことがあり、とても痛かったのを覚えています。このハナノアを使うと**全然痛くありません**。鼻のムズムズだけでなく、喉がイガイガする時にもこれをする、とてもスッキリして気持ちいいですよ！人ごみの中に行った時や、近くに風邪の人がいた時、煙草の煙で喉が辛い時など、ぜひお試しください。花粉症や空気がホコリで汚れている時にもぜひ！



## ☆風邪をひいたら、思い切って休みましょう。



私も以前勤めをしていたので「そんなに簡単に休めない」というのは分かります。でもあえて言います。**休んでください！特に熱が出た時には休んだ方がいいです**。体が弱っている時に無理をしても治るのが遅くなるだけです。他の人に移す可能性も高いです。1日だけでもゆっくり休むと、体の抵抗力も回復すると思います。インフルエンザに罹ったら絶対に休むこと！外出するなんてダメです！

ホームページ、ブログの改訂作業進めています♪来月くらいには、新しいアドレスをお知らせできると思います。

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-nakamura.jp>

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

Twitter @ashi\_nakamura

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/>

