

## ☆普段からの災害への備えを再確認。



9月6日朝、胆振地方で最大震度7の地震がありました。北海道全域で停電となり、我が家も翌7日夕方まで電気が使えませんでした。普段から災害への備えはしていたつもりですが、いざ実際に経験してみると不十分だったり、初めて気づくこともありました。幸い家や人的な被害がありませんでしたが、これを教訓としてもう一度備えを見直しておこうと思いました。皆さんはいかがですか？

## ☆「エコノミークラス症候群」の予防に足もみを！



災害時に足もみが一番活用できるのは「エコノミークラス症候群の予防」です。避難所などで長い時間同じ姿勢を続けると足や腕の静脈に血栓ができることがあります。それが体を動かしたときに肺などの血管につまり、呼吸困難等の症状が出るのがエコノミークラス症候群です。今年7月大阪での地震を受けて中村屋通信でも取り上げましたが、身近で同じような災害が発生した今、再度掲載します。災害時の備えの1つとして、ちょっと覚えておいてくださいね。

### ♪予防法その1-足の動かし方

足（特にふくらはぎの筋肉）を良く動かすことで、血液の滞留を防いで、血栓ができにくくなります。

- 1-ふくらはぎから太ももを、軽くげんこつでたたく。
- 2-足首を回したり、つま先やかかとを上げ下げして動かす。
- 3-足の指を閉じたり開いたりする。

### ♪予防法その2-水分を十分に摂る



水分を十分に摂ることで血栓ができるのを防ぐことができますし、脱水症状も防ぐことができます。トイレが近くなることを心配かもしれませんが、非常時こそ水分をしっかり摂った方が、気持ちを落ち着かせる意味でも良いと思います。

特に今回の停電で私が感じたのは、水がもったいないと思って、水分を摂るのを控えてしまうことでした。避難所にいたら余計にそう感じるような気がします。意識的に水を飲むことを心がけた方が良いですね。

## ☆今月の足もみ講座のご案内です♪

### ♪セルフメディケーションセンター（10/18 18:30～19:30）

どの年齢の方も、東川以外にお住いの方も参加可能な講座です。**参加料は1回1,000円**。毎回その季節ごとの症状を取り上げながら、毎日できる足もみの方法をお伝えします。場所は、東川町森林体験研修センターです。お申込みは、事務局（info@shizennou.org または、FAX:0166-74-8363）まで

※お名前、連絡先、足もみ講座希望を明記してください。

## ☆秋から冬は、足もみ講座の季節!? その2

これから12月にかけて開講予定の足もみ講座のご紹介です。

### ♪JA北いぶき女性部秩父別「足もみ講座」（関係者のみ）

・10月26日（金）13:30～15:30 JA北いぶき秩父別本所

昨年は沼田支所女性部の集いで足もみ講座を担当しましたが、今年は秩父別からお声かけいただきました。企業様の健康講座も担当しますよ～!

### ♪旭川市末広公民館「足もみ講座」（全4回）

・11月6日、13日、20日、27日（全て火曜日）18:30～20:30

旭川市末広公民館 教材費2,500円

今年で4年目の講座。4回講座で足もみのしくみや、セルフケア、症状別のもみ方、対人施術も取り上げます。昨年まではお昼間の開講でしたが、今年は「昼間お仕事の方も参加できるように」という公民館の方のご提案があり、夜の時間になりました。お仕事帰りの方もぜひ!お申込みは10/10より末広公民館 0166-53-4311

### ♪旭川市中央公民館「足もみ健康講座」

・12月1日、8日（全て土曜日）10:00～12:00

旭川市中央公民館

こちら3年目となる講座。全2回で簡単なセルフケアの方法などを取り上げます。お申込み開始はもう少し先ですが、ご興味ある方はスケジュールを空けておいてください。お問い合わせは、旭川市中央公民館0166-31-5128まで。

ぜひお近くの講座に、お誘いあわせの上、足を運んでくださいね!

国際若石健康法



発行元  
若石足もみ処  
**中村屋**

ホームページ



ブログ



LINE@



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.jimdo.com>

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/>