



☆今年度もよろしくお願ひいたします！

新年度となりました！新年度も足もみやお天気、健康についてお役にたつ情報を発信していきますので、中村屋をよろしくお願ひいたします。写真は2012年の東川キトウシ森林公園の桜。今年は雪解けが早めだった割には寒い日が続いたりしていますが、桜が待ち遠しいですね♪

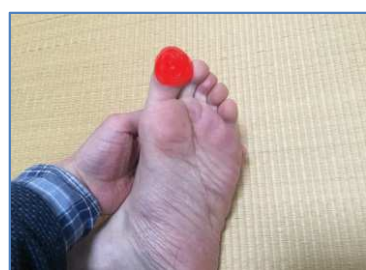
☆4月～5月は「ストレスを上手に逃がす」のがポイント！

4月は新しい生活を始める方、お仕事の環境が変わる方が多く、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。それに加えてお天気の変化も激しく、急に寒くなったり暑くなったりするため、体への負担も大きくなっています。以前、統計データから年間の死亡者数を原因別にまとめてグラフを作ったことがあります。ほとんどの原因は冬が一番多いのに対して、自殺だけは4月～6月が一番多くなっていました。それだけこの時期は心を病む方が多いということを表していると思います。



でもストレスがすべて悪いというわけではありません。ストレスもある程度ないと自律神経のバランスが崩れてしまいます。大事なのは、それを溜めずに上手に逃がすこと。そのためにオススメの方法を3つ紹介します。

♪その1、足もみをすること



写真左が頭部（拇指）
写真中が腹腔神経叢（土踏まず上部）
写真右が生殖腺（かかと）の場所です。

足もみをすることで血行が良くなり、リラックス効果もあるため、睡眠の質もよくなります。上の写真で示した赤い場所は、特に念入りにもむと良い場所です。

- ・親指は頭部にあたり、頭の疲れをとってホルモンのバランスを整えます。
- ・土踏まずの上部は腹腔神経叢にあたり、自律神経を整える場所です。
- ・かかとは生殖腺で、睡眠の質を高めます。

足もみした後は、お水やお白湯などを摂ることも忘れずに行ってくださいね！

♪残り2つのポイントは裏面へ！

♪その2、運動をすること



運動をすることで気分転換にもなり、体調も整い、筋力もついて、一石二鳥どころか、三鳥も四鳥も効果があります。去年は我が家でも、NHKで放送された「筋肉体操」にハマり、毎日5分間だけ筋トレを続けたら、肩のコリやそれに伴う頭痛なども軽くなりました。キツイものを無理にやる必要はないですが、自分の体力に合うものを、自分のペースで少しずつでも続けるのがおススメ！

※ただし、運動をするためには足の健康が大切！なので足もみも忘れずに！

♪その3、お風呂に入ること

これは、この通信でも何度も書いていることです。お風呂は体を温め血流を良くするので、リラックス効果があるだけでなく、冷え性の改善や睡眠の質を高める効果もあります。お風呂は絶対に入った方がイイです！時間的に無理なら足湯だけでもOK！入浴剤などを入れるとより効果が高いですよ。



私がおススメするのは以上の3つですが、それ以外にもいろんな方法があると思います。ぜひご自身なりの、ストレスを逃がす方法をお試してください。でも「食べることでストレス解消」は避けた方が良いと思います。一番手軽ですが、食べ過ぎることで別なリスクが増えてしまいます。ストレスを逃がしたいのに「体内に入れる」ことをするのも、ちょっと逆な気がします…。

☆4月から東川町内で足もみ講座をやります！

昨年12月より始まった講座を4月から引き続き実施します！今までの土曜日に加え平日午前にも行いますので、お誘いあわせの上ご都合のよろしい時間にご参加ください。どの年代の方も、東川以外にお住まいの方もご参加可能です！



4月のテーマ「腰痛」⇒ 4/25(木)、4/27(土)

- ・時間 10:30～11:30
- ・場所 せんとぴゅあII 多目的室 または 体験室
- ・料金 1,500円
- ・持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム、ヨガマットまたはバスタオル
- ・定員 15名

お申込みは、下の電話番号、メールアドレスまたはLINE@からどうぞ！

☆発行元

若石足もみ処

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

国際若石健康法

中村屋

電話番号 080-6064-8345

ホームページ

LINE@

ホームページ <https://www.ashi-nakamuraya.com>

メールアドレス info@ashi-nakamuraya.com

Twitter @ashi_nakamuraya

LINE@ @gre5416w

