

～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70号 2019年 9月

☆普段からの災害への備えを再確認しましょう。



昨年の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。普段からある程度の備えはしていたつもりでしたが、実際に経験してみると不十分な点や初めて気がつくこともありました。いつ同じような災害が起こるかわかりません。この機会に普段からの災害への備えを再確認しておきたいものですね。

☆「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取り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。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が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。



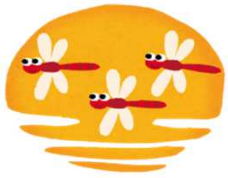
※参考資料・国立循環器病情報センター「循環器病情報サービス」ホームページ
・足もみ塾「足もみボランティア後方支援プロジェクト緊急レポート 2016年5月

※こういうことも「備え」になりますよ♪

- 1-自宅周辺のハザードマップを確認しておく。
- 2-いざという時の集合場所、避難場所を確認しておく。

全部は難しいけど、できることはしておきたいですね。

☆気温差が大きくなります！自律神経の乱れに注意！



9月になると山では雪の便りも聞こえ始めてきます。朝晩と日中の気温の差も大きくなるので、体への負担も大きくなります。天気予報に注意をして、毎日の健康管理に気を付けましょう。

※ちなみに、初雪や初霜などの旭川の平年値は？

- ・大雪山の初冠雪＝9月25日（旭岳）
※一番早い初冠雪…9月6日（旭岳、1925年）
※一番早い大雪山の初雪…8月17日（黒岳、2018年）
- ・初霜＝10月8日（最も早い初霜…9月14日、1913年）
- ・初氷＝10月15日（最も早い初氷…9月20日、1987年）
- ・初雪＝10月23日（最も早い初雪…10月2日、1898年）



気温差が大きい時に効果的なのが「足もみ」と「温かいお風呂に入ること」両方とも血行を良くして体を温め、リラックス効果で自律神経のバランスを取り、睡眠の質を高めるなどの効果があります。足もみは、細かいことを考えずに全体を万遍なく毎日もむことが大切。お風呂はあまり熱くしないで、ゆっくり入れる温度にしましょう。今のうちに体を温めておくことで、冬の冷え性の予防にもなりますよ！

参考資料

- ・菅井貴子「北海道のお天気ごよみ365日」北海道新聞社 2011
- ・石川勝敏「季節、気候、気象を味方にする生き方」産学社 2013

☆今後の講座予定・その1

来月以降開催される講座を、2回にわたってご紹介します。

♪第7回東川しらかば学級「健康づくり講座」

- ・10月11日（金）9：20集合 14：50解散予定
- ・参加費用 1,000円

- ・持ち物 入浴道具、筆記用具、飲み物、タオル2枚

東川町内の高齢者向けに、生きがいづくりや健康づくりの講座が開催される「しらかば学級」で、足もみ健康講座を担当します。今回は100円ショップで売っている青竹ふみの活用法。毎日の健康づくりにお役立てください。ご希望の方には販売もします。お問い合わせ、お申込みは東川町教育委員会（0166-82-2111 内線588）まで。



☆発行元

国際若石健康法



若石足もみ処

中村屋

ホームページ



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://www.ashi-nakamuraya.com>

メールアドレス info@ashi-nakamuraya.com

Twitter @ashi_nakamuraya

LINE@ @gre5416w