

～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71号 2019年 10月

☆冬の足音が聞こえてきました。体調管理に気を付けましょう！

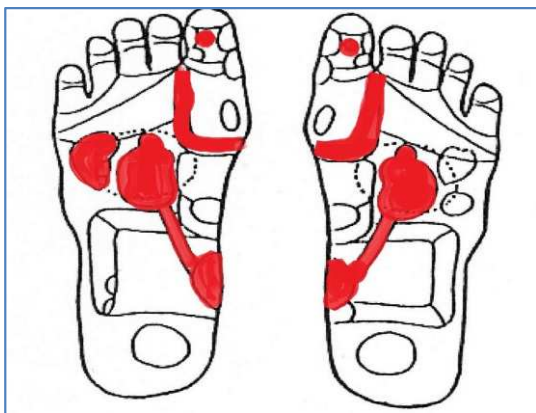


9月中旬には大きな寒波が入り、大雪山も初冠雪となりました。例年通りだと10月中旬～下旬には平地でも初雪が観測されます。早い年だと、10月下旬には根雪になった例もあります。この後は一気に冬に向かって駆け足になりますので、早めに冬支度をしておいた方が良いでしょうね。

☆本格的に寒くなる前に、冷え性の対策をしましょう！

気温が低下してくると冷え性が辛くなる方も多いと思います。今のうちから対策をして、少しでも和らげましょう！おすすめの冷え性対策は次の通り！

- お風呂に入る…血行が良くなります！ストレス解消にも効果あり！
- 腹巻をする…冷え性の方はお腹が冷たいことが多いです。
- 運動をする…血行促進と筋力維持で体の内側から熱を出しましょう。



運動をするにしても大切なのは、やはり足！足もみでは左の部分を中心にもんでみてください。親指の真ん中はホルモンバランスを整える脳下垂体。付け根の部分は代謝に関わるホルモンが出る甲状腺。土踏まずの真ん中から下の方はこの時期にダメージを受けやすい腎臓、膀胱。右足の小指下は肝臓の場所です。もちろんこの部分だけでなくまんべんなくもむことも忘れずに！

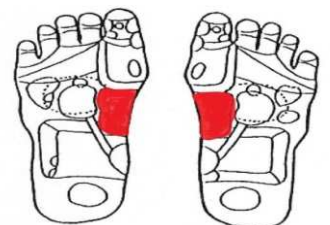
また、これから春先にかけて日照時間が減少するため、軽いうつ症状になる方もいます。意識的に体を動かし規則正しい生活を心がけましょう。

☆美味しいものを美味しく食べましょう！



秋の味覚です！でもせっかくの美味しいものも、胃腸の調子が悪かったら味わうことができません。講座などで紹介していることですが、私自身ある年にサンマの刺身を食べた時、体調が思わしくなく、脂に当たってしまったことがありました。

季節の変わり目は体調管理が難しくなりますが、だからこそ美味しいものをしっかり食べたいですね。胃の調子が思わしくないときには、右の部分を軽くもんでみてくださいね。
(食べて直ぐは、強くもまないようにご注意ください！)



☆今後の講座予定・その2

来月以降開催される講座をご紹介します。

♪旭川市中央公民館「足もみ健康講座」(全2回)



・11月2日、9日(全て土曜日) 10:00~12:00
旭川市中央公民館 教材費1,000円(初回のみ)
今年で4年目となる講座。全2回で簡単なセルフケアの方法や症状別の足もみ方法などを採り上げます。お申込みは10月15日(火)開始です。旭川市中央公民館0166-31-5128まで。定員15名です。

♪旭川市末広公民館「足もみ講座」(全2回)

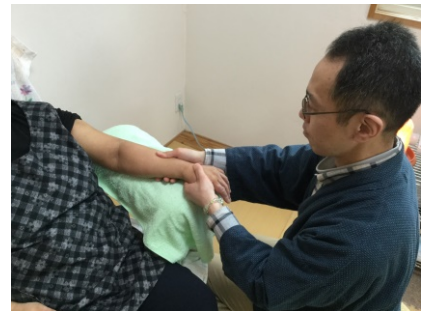
・11月5日、12日(全て火曜日) 18:30~20:30
旭川市末広公民館 教材費1,000円

今年で5年目の講座。こちらも全2回講座で足もみのしくみや、セルフケア、症状別のもみ方など採り上げ上げます。今年も「昼間お仕事の方も参加できるように」ということで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10/18(金)~10/31(木)末広公民館0166-53-4311まで。定員15名です。

♪旭川市末広公民館「ハンドマッサージ講座」(全2回)

・11月19日、26日(全て火曜日) 18:30~20:30
旭川市末広公民館 教材費500円

こちらは初の開催。全2回講座でハンドマッサージのセルフケア、症状別の方法など採り上げ上げます。お仕事帰りの方もぜひ！お申込みは10/18(金)~11/8(金)末広公民館0166-53-4311まで。定員20名です。



☆その他の開講している講座

その他毎月開講している講座もあります！気になる方は、お問い合わせください。

- ・道新文化センター旭川駅前教室「足もみ健康法」
第1・3金曜日15:00~16:30
- ・コープさっぽろシーナ文化教室「お仕事帰りの足もみ講座」
第1・3木曜日19:00~20:30
- ・旭川市末広公民館「足もみサークル」
月1回土曜日 10:00~12:00



☆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

中村屋

電話番号 080-6064-8345

国際若石健康法

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

