

～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73号 2019年 12月

☆今年もご利用ありがとうございました。

今年も残すところあと1カ月たらずとなりました。今年も中村屋をご利用いただきまして、ありがとうございました。今年のお疲れは今年のうちに解消しましょう。ぜひ足もみしてくださいね♪

☆冬のうつ症状ありませんか？（中村屋通信2014年12月号に加筆・修正して転載）

冬になると「気分が滅入る」「寝すぎる」「甘いものを食べすぎる」などの症状になる人がいるようです。これは「冬のうつ症状」と言われ、特に北海道など北国でその症状を発症する人が多いというデータもあります。皆さんの中にも、同じような症状がある方、いらっしゃいませんか？

原因は日照時間の減少で「セロトニン」の分泌が減るため！



脳内で分泌される神経伝達物質のひとつに「セロトニン」があります。これは、精神を落ち着かせたりする効果がありますが、日中の明るい時間に多く分泌されるため、日照時間が減少すると分泌が減ります。またセロトニンは、睡眠を促す「メラトニン」の原料にもなるため、分泌量が減ると睡眠障害にもつながりやすくなります。

☆こんな症状があったら「冬のうつ」に注意

- 炭水化物や甘いものを食べたくなる
- 睡眠時間が長くなる
- 集中力や好奇心の低下



特に「炭水化物や甘いものを食べたくなる」のは冬のうつの大きな特徴のようです。

☆冬のうつを防ぐためには…？

- 規則正しい生活…体内時計をリセットできます。
- 朝日を浴びる…天気が悪い時には、部屋の電気を明るくしましょう。
- 適度な運動…適度な運動でストレスを解消しましょう。

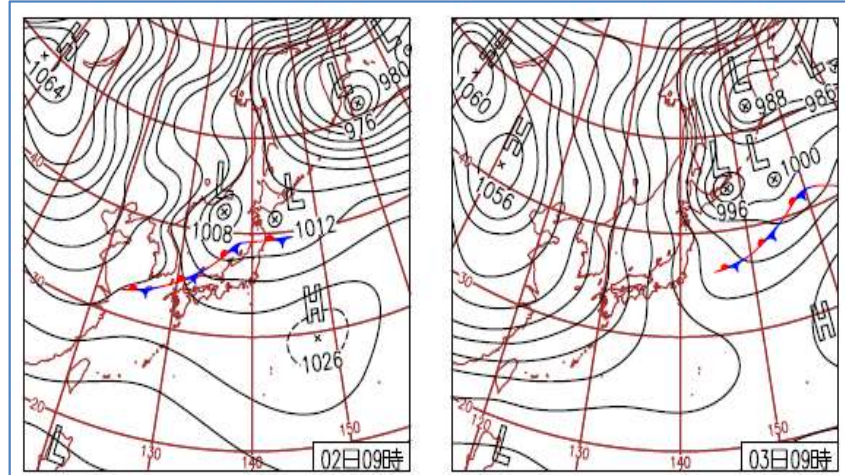
足もみだと頭部にあたる「親指」と、自律神経を整える「腹腔神経叢」をもむと良いです。特に腹腔神経叢は、写真右のように時計回りに渦巻きのようにもむと気力を補う効果がありますので、お試しを！



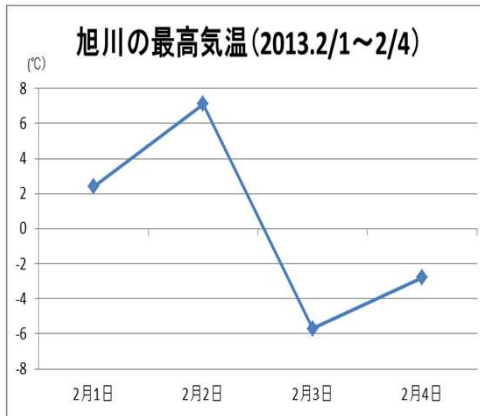
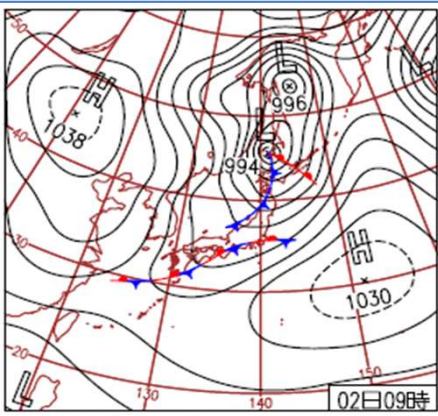
☆どんな天気図の時に大雪になるのか？

天気図の資料を見ると、旭川近郊が大雪になるときの気圧配置には共通点があるみたいです。

右の2枚は2013年1月2日～3日、お正月に旭川近郊で大雪になった時の天気図です。低気圧が北海道の南側を通過しているのが分かります。このようなときは、旭川で大雪になる確率が高いみたいです。その時によって差はありますが、このような天気図を見た時には、ちょっと注意が必要かも。



※北海道の北を通る時には「気温差」に注意！



逆に、低気圧が北海道の北を通る時には気温が大きく変わります。左の図は2013年2月2日の天気図と、1日～4日の旭川の最高気温変化です。こういう時には、体調管理だけでなく、屋根からの落雪や雪崩、車の運転に注意が必要です。

☆外から帰ったら洗顔もしましょう！



風邪やインフルエンザが流行しています！先月号にも書きましたが、風邪の予防に「洗顔」も加えてみてください！洗顔をすることで、顔の中でも比較的よく手で触る場所（口や鼻の周りなど）についてのウィルスによる接触感染を防ぐことができます。私は冬だけでなく一年中実践していますが、軽い風邪はひきにくくなりました。年末年始にかけて買い物や帰省など人込みに入る機会も多くなります。ぜひ手洗い・うがい・洗顔をしてみてください。

今年も中村屋をご利用いただきまして、ありがとうございました。2020年も、よりよい施術や講座ができるよう努力してまいります。今後ともよろしくお願いたします。年内は12月27日まで通常営業です♪

☆発行元

若石足もみ処

国際若石健康法

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