

～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83号 2020年10月

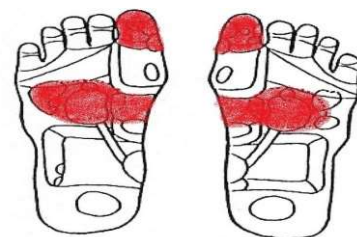
## ☆規則正しい生活をしましょう！

旭岳で初冠雪のニュースがあり、いよいよ冬の足音が聞こえてきました。これから春先にかけて、やる気が起きない、気分が優れないという症状が起こる方がいるようです。日照時間が減少することで起こる「冬のうつ」であるという説もあります。運動や外出したりするのが面倒な時期になってきますから、意識的に体を動かして規則正しい生活を心がけた方が良いでしょう。



- 規則正しい生活を！
- 午前中の日光を浴びましょう！（天気が悪い時は部屋の電気を点ける）
- 適度な運動でストレス解消を！
- 足もみやお風呂で体を温めましょう！

「何となく気分がスッキリしない」という時には、右の場所を中心に足もみしてみましょう。拇趾は頭、土踏まずの上半分は自律神経を整える「腹腔神経叢」の場所。特に拇趾はしっかりともんでみてください！



## ☆今月以降に開催される講座のご案内です。

今年も旭川市内の公民館で講座を行います。

### ♪旭川市末広公民館「ハンドマッサージ講座」(全2回)

- 10月20日、27日(全て火曜日) 18:30~20:30  
旭川市末広公民館 教材費500円

昨年より開講されご好評をいただいた講座です。

全2回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！お申込みは末広公民館0166-53-4311まで(10月9日締め切り)定員15名です。



### ♪旭川市末広公民館「足もみ講座」(全2回)

- 11月10日、17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6年目の講座。こちら全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。お申込みは10/20(火)~11/5(木)末広公民館0166-53-4311まで。定員10名です。

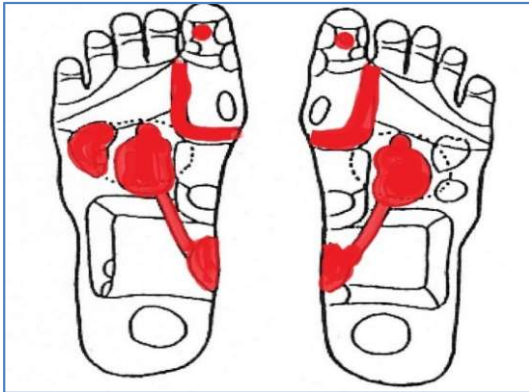
♪皆様のお申込みをお待ちしております。



## ☆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です。

- 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。拇趾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。右足第5趾の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！

そしてやっぱりお風呂に入ること！お風呂に入ることによって血行が良くなり、ストレス解消にも効果があります。睡眠の質も良くなりますよ。自分の好きな香りの入浴剤を入れたりするとより効果的。私の場合は、入浴用の岩塩を入れます。硫黄の香りですととても良く温まりますよ。お塩を入れる時にはさびや変色の防止のため、お湯を循環をやめて、あがったらすぐにお湯を抜いてくださいね。



## ☆楽器演奏の活動も再開！

趣味のクラリネット演奏のサークル活動も徐々に再開してきました。やっぱり好きなことを仲間と一緒にするって良いですね♪以前と同じようにとはいきませんが、感染症対策に気をつけながら継続していきたいと思います。

来月末には旭川で演奏会も予定しています。まだご予約開始は先ですが、ぜひ足を運んでいただきたいと思います。

詳しくは右のQRコードを読み込んでページをご覧くださいね。



クラリネットアンサンブルカンパニー響屋ホームページ →

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

国際若石健康法

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-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi\_nakamura

LINE@

@gre5416w

