

～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85号 2020年12月

☆今年もご利用いただきありがとうございました。



2020年も残りひと月足らずとなりました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、様々な面で例年とは異なる対応が必要となりました。そんな大変な中でも多くの方にご利用いただき、心より感謝申し上げます。まだまだ不安は尽きない状況ではありますが、できることを着実にやっていきたいと思えます。

☆年内は30日（水）まで営業します！

今年はこの状況なので年末年始の帰省は行いません。12月30日（水）まで営業します。12月31日（木）から1月2日（土）までお休み。年明けは1月3日（日）より通常営業の予定です。久しぶりの30日までの営業なので、施術料金をお安くする特別キャンペーンをやろうかなあ…とも思ったのですが、旭川周辺でも新型コロナウイルスの感染拡大が続いているので、今回は行いません。早くこういう心配もせずに、普通通りの生活、営業ができるようになってほしいものです。通常通りの営業ではありますが、冬休みの間にでも今年のお疲れの解消にご利用いただけたらと思います。どうぞよろしく願いいたします。



☆外から帰ったら洗顔もしましょう！



毎年書いていますが、今年は特にコレ大事ですよ！風邪や感染症の予防に「洗顔」も加えてみてください！顔を洗うことで、顔の中でも比較的よく手で触る場所（口や鼻の周りなど）についたウイルスによる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。

ただし、必ず手を洗ってから行うこと！

手を洗わないまま顔を触ると、手についているウイルスや汚れが顔についてしまいます。外から帰ったら最初に手洗い！そしてその後に洗顔・うがいを行いましょう。今年は多くの人が手洗いやマスクの着用を行っているので、インフルエンザの流行が抑えられているという話もあります。やはり基本的なことをしっかり継続して行うのが大事だと思います。



☆冬のうつ症状ありませんか？（中村屋通信2019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？特に今年は不安なニュースも多いので、普段心当たりがない人も注意が必要かもしれません。

原因は日照時間の減少で「セロトニン」の分泌が減るため！

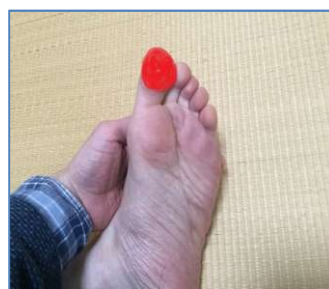


脳内で分泌される神経伝達物質のひとつに「セロトニン」があります。これは精神を落ち着かせたりする効果があるのですが、日中の明るい時間に多く分泌されます。秋から冬は日照時間が減少してセロトニンの分泌が減るために、このような症状が出るといわれています。

☆冬のうつを防ぐためには…？

- ・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（土踏まずの上半分）」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！



※参考 在宅勤務で増加？ 晩秋に注意したい「冬季うつ」の予防法 ウェザーニュース 2020年11月28日記事
<https://weathernews.jp/s/topics/202011/250075/>

☆おかげさまで来月10周年を迎えます。

中村屋は多くのお客様、ご支援してくださっている皆様のおかげをもちまして、来月開業10周年を迎えます。本当にありがとうございます。今後とも皆様方の健康づくりに少しでもお役に立てるよう努力してまいります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

年内の営業 12月30日（水）までです。12月31日（木）～1月2日（土）はお休みし、1月3日（日）より通常営業の予定です。

☆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