

～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90号 2021年5月

☆自律神経が乱れやすい時期。ストレスを上手に逃がしましょう！

新年度が始まってひと月たちましたが、体調を崩したりしていませんか？春は自律神経が乱れやすい時期です。元々天候がコロコロ変わりやすく、体への影響が大きいのに加えて、生活環境の変化による影響も大きくなります。ストレスを上手に逃がすことが大切。そのためのオススメの方法を紹介します。



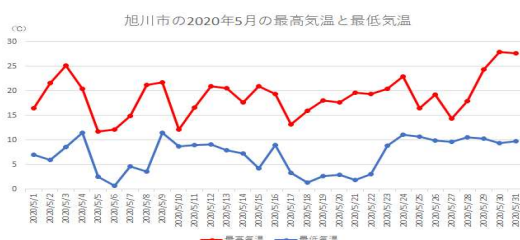
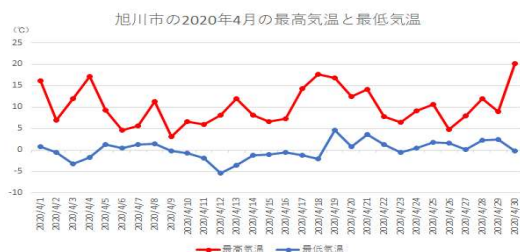
ストレスを解消するのに一番大切なのは、睡眠。でも夜横になるといろいろ考えてしまって、なかなか眠れないという方、ぜひ足裏から膝の上までまんべんなくもんでみてください。その中でも親指の腹の中心（脳下垂体の反射区）、土踏まず全体（腹腔神経叢の反射区）、踵の真ん中（生殖腺の反射区）を息を吐きながらゆっくり念入りにもむと、ホルモンのバランスも整いスッキリ眠れますよ♪

☆ストレスが溜まった時には、お風呂に入ろう♪

仕事や生活環境が大きく変わった方も多いと思います。ちょっと疲れたなあ～と言う時には、ぜひお風呂に入ってください。体が温くなるだけでもストレス解消できますし、睡眠の質も高めることができます。冷え性や腰痛の予防にもなります。ぜひお風呂に入りましょう！



☆お天気や気温の変化も急激です。天気予報も要チェック！



左のグラフは、昨年4月と5月の旭川の気温推移です。4月よりも5月の方が最低気温（青）と最高気温（赤）の差が大きくなっていますし、気温の変化も大きくなっています。この差が大きいと一日の中でも血圧の変化や自律神経への影響も大きくなります。特に急に寒くなった時は要注意ですよ！また5月下旬は30℃近い気温になることもあります。天気予報をチェックして気温差が大きくなる時は体調の変化に気を付けてください。

☆旭川市東光公民館で足もみ健康講座を担当します！



昨年旭川市東光公民館で足もみ健康講座を担当しましたが、今年も引き続き担当させていただくことになりました。2回にわたって、足もみの基本的なセルフケアの方法や、症状別の足もみ方法を採り上げます。皆様のお申込みをお待ちしております。

- 日時 6月5日（土）・12日（土） 10：00～12：00
- 場所 旭川市東光公民館（旭川市東光10条3丁目）
- 受講・教材費 1,000円（全2回）
- 持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム、筆記用具
- 定員 20名
- お申込み 東光公民館（0166-35-1708） 5/18（火）より受付

☆非接触型の検温器を購入しました。

この度新型コロナウイルス感染対策のため、非接触型検温器を購入しました。ご来店の際は、検温をさせていただきます。また、引き続き手指の消毒やマスクの着用にもご協力をよろしくお願いいたします。



☆お花見の時期ですが…



北海道にも桜前線が上陸しました。今年は例年よりも早いスピードのようですね。ゆっくりビールを飲みながらお花見をしたい気分ですが、残念ながら今年も自粛しなければならないようです。去年はここまで長引くとは思っていませんでした。いろんな場面でリスクのあり・なしは徐々に分かってきましたが、まだまだ心配なことも多くありますね。

早くいろんなことが落ち着いて安心できますように。上の写真は2014年青森県の弘前公園の桜です。来年はお花見や旅行もしたいですねえ……。

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

国際若石健康法



中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

中村屋Web <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w