

～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91号 2021年6月

☆一日のお客様を制限して営業しています。



GW特別キャンペーンでは、たくさんの方にご利用いただきまして、ありがとうございました。その後緊急事態宣言が再び発令されましたが、中村屋は通常通り営業しています。ただし、一日でご利用いただけるお客様の人数は、制限をかけています。このため空き時間が少ない等のご不便をおかけいたしますが、ご了承ください。

☆いつも書いていますが「お風呂に入ろう！」

今年のゴールデンウィークは、予想しなかったくらい寒かったですね。こういう時にはお風呂に入りましょう！いつも書いていますが、お風呂に入ることはいろんな効果があります。「足もみ」や「よく噛んで食べること」と同じように、誰でも簡単にできる健康法の一つだと思います。



♪お風呂の効果

- 体が温まることによるリラックス効果
- 自律神経を整える
- 睡眠の質の改善
- むくみや冷え性の解消

お客様の中にも「なかなか疲れが取れない」「よく眠れない」という方がいますが、「お風呂に入っていますか？」と聞くと、大体は「シャワーだけ」と答えます。そこでお風呂に入ることをおススメすると、ちゃんと入った方は「よく眠れて疲れが取れるようになったよ～」と報告してくださいます。心当たりがある方、ぜひお試しください！自分の好きな香りの入浴剤を入れるとより効果的ですよ。

☆足湯だけでもお試しを！



もし毎日お風呂に入るのが大変なら、足湯だけでもOKです。洗面器や少し深めのバケツなどにお湯をためて足を入れます。この時に膝から毛布などを掛けると温かさが逃げません。お風呂と同じように入浴剤の欠片を少しいれれば、より効果的です。

お天気がコロコロ変わったり、暗いニュースが続いたり、精神的にちょっと辛いときにも、お風呂に入ってリラックスすること大事ですよ。手軽にできるので、ぜひお試しください。

☆100均の青竹ふみを上手に使って足もみしましょう！



先月号で、自律神経が乱れた時にどこをもめばよいか紹介しました（写真左）やってみましたか？お家で自分で足もみをする時は、手を使ったり、足もみ棒を使ったり、いろんな方法があるのですが、一番手軽にできるのは、100円ショップで売っているプラスチックの青竹ふみです。

「家にあるけどホコリをかぶっている」という人もいるのでは？この青竹ふみ、とてもよく作られています。私も日ごろ使っていますし、この使い方講座も行っています。上手に使うと、とてもしっかり足もみできますよ。



♪しっかり体重をかけるのがポイント！

立ってやるのが大変な場合は、椅子に座ってもOK。板の間では滑りやすいので下にタオルなどを敷きましょう。一か所につき3～5回くらいの刺激で十分（やりすぎ注意！）



♪土踏まずへの刺激

青竹ふみのボコボコに土踏まずを乗せ体重をかけます。左右に傾けたり、場所を変えたりして、万遍なく刺激してください。胃腸の調子が悪い時や便秘の時などにもぜひ！

♪指先部分への刺激

青竹ふみのボコボコに指の部分だけを乗せて体重をかけます。親指は頭部、他の指は目や耳です。特に親指は角度を変えたり場所を変えたりして万遍なく刺激してください。



♪かかとへの刺激

青竹ふみに、かかとだけを乗せて体重をかけます。不眠症や腰回りの症状の時にもここをやりましょう。

椅子や机につかまるなど、転ばないように注意してくださいね♪

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

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-nakamuraya.com>

メールアドレス info@ashi-nakamuraya.com

Twitter @ashi_nakamuraya

LINE@ @gre5416w

国際若石健康法



中村屋Web



LINE@

