

～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94号 2021年9月

☆普段からの災害への備えを再確認しましょう。



2018年9月6日朝、胆振地方で最大震度7の地震がありました。北海道全域で停電となり、我が家も翌7日夕方まで電気が使えませんでした。このことをきっかけとして、中村屋では毎年9月は災害時に活用できる足もみを講座や通信でも採り上げることにしています。ぜひ普段からできる災害への備えについて見直してみてください。

☆「エコノミークラス症候群」の予防に足もみを！



災害時に足もみが活用できるのは「エコノミークラス症候群の予防」です。避難所などで長い時間同じ姿勢を取り続けると足や腕の静脈に血栓ができることがあります。それが体を動かしたときに肺などの血管につまり、呼吸困難等の症状が出るのがエコノミークラス症候群です。災害時の備えの1つとして、ちょっと覚えておいてくださいね。

♪ 予防法・その1-足の動かし方

足（特にふくらはぎの筋肉）を良く動かすことで、血液の滞留を防いで、血栓ができにくくなります。

- 1-ふくらはぎから太ももを、軽くげんこつでたたく。
- 2-足首を回したり、つま先やかかとを上げ下げして動かす。
- 3-足の指を閉じたり開いたりする。

♪ 予防法・その2-水分を十分に摂る

水分を十分に摂ることで血栓ができるのを防ぐことができますし、脱水症状も防ぐことができます。トイレが近くなることが心配かもしれませんが、非常時こそ水分をしっかり摂った方が、気持ちを落ち着かせる意味でも良いと思います。



※参考資料・国立循環器病情報センター「循環器病情報サービス」ホームページ
・足もみ塾「足もみボランティア後方支援プロジェクト緊急レポート 2016年5月

※こういうのも「備え」になります♪できることはしておきましょう。

- 1-自宅周辺のハザードマップを確認しておく。
- 2-いざという時の集合場所、避難場所を確認しておく。

☆今後のハンドマッサージ・足もみ講座のご案内・その1

今後予定されているハンドマッサージや足もみの講座をご案内します。

1、旭川市永山公民館「青竹ふみの上手な使い方講座」

- ・日時：10月7日（木）10：00～12：00
- ・場所：旭川市永山公民館（旭川市永山3条19丁目）
- ・料金：700円（教材費）
- ・定員：25名

ご家庭にある青竹ふみの効果的な使い方を学びます。
お申込みは8/24（火）より、永山公民館（0166-48-1659）で。



2、旭川市末広公民館「ハンドマッサージ講座」

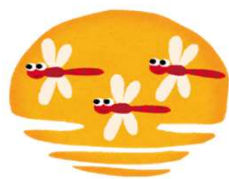


- ・日時：10月19日 & 26日（火）18：30～20：30
- ・場所：旭川市末広公民館（旭川市末広1条2丁目）
- ・料金：500円（教材費）
- ・定員：15名

ハンドマッサージのセルフケア方法などを学びます。
お申込みは9/21（火）より、末広公民館（0166-53-4311）で。

※11月には「足もみ健康講座」「青竹ふみの使い方講座」も予定されています。詳しくは、末広公民館までお問い合わせください。

☆気温差が大きくなります！自律神経の乱れに注意！



9月になると山では雪の便りも聞こえ始めてきます。（ちなみに、旭岳の初冠雪の平年値は9月25日です）朝晩と日中の気温の差も大きくなるので、体への負担も大きくなります。天気予報に注意をして、毎日の健康管理に気を付けましょう。

気温差が大きい時に効果的なのが「足もみ」と「温かいお風呂に入ること」両方とも血行を良くして体を温め、リラックス効果で自律神経のバランスを取り、睡眠の質を高めるなどの効果があります。今のうちに体を温めておくことで、冬の冷え性の予防にもなりますよ！



☆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