

～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102号 2022年5月



## ☆トークセン施術始めます!

この度、トークセンの講座を修了し、施術に取り入れることができるようになりました。

「トークセン」とは、タイに伝わる伝統療法の一つで、木槌と杭を使用して体に振動を与えることで筋肉をほぐしたり、経絡やツボへの刺激で体のバランスを整える療法です。

既に何人かのお客様に体験していただいておりますが、振動と音が心地よいという感想をいただいておりますし、効果も早く実感できるようです。

今までの足もみ、ハンドマッサージ、足圧整体に加えて、症状に合わせて取り入れていきます。また、ご希望があれば全身の施術も可能です。来月以降全身施術の体験料金を設定する予定です。

今後もより良い施術のために勉強していきますので、よろしくお願いいたします。

## ☆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。そのためのお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万遍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!



(2021年5月号より転載)

## ☆旭川市東光公民館で足もみ健康講座を担当します！



2020年に旭川市東光公民館で足もみ健康講座を担当しました。昨年は新型コロナウイルス感染予防のため中止となりましたが、今年改めて開催することになりました。

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 5月28日(土)・6月4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) 5/20(金)より受付開始

## ☆今年暖くなるのか？天気予報も要チェック！



左のグラフは、一昨年と昨年の5月の旭川の気温推移です。青の線が最低気温、赤の線が最高気温です。

2020年(上のグラフ)は、最低気温と最高気温の差が大きく、下旬には最高気温が30°C近くになりました。

それに対して2021年(下のグラフ)は、後半あまり暖かくならず、雨や曇りの日が続きました。

今年はどうなるのでしょうか？

先日発表された3か月予報によると、5月は例年に比べ気温が高い確率が高くなっています。ただ、天気は数日の周期で変わるようなので、天気予報は要チェックですね。



暖かくなるのが嬉しいですが、ちょっと注意が必要なのが「熱中症」この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、急に熱くなると熱中症にかかりやすくなります。

今から適度に運動をしたり、お風呂に入るなどして、体を熱に慣らしておくことで予防できるので、少しずつ心がけてみてください。

天気予報のチェックや、水分補給も大事ですよ！



☆発行元



若石足もみ処

中村屋

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