

～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103号 2022年6月



☆トークセン施術お試しキャンペーン!

先月号でもお知らせしましたが、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。

早速、今月から来月にかけてトークセン施術お試しキャンペーンを行います!

トークセン施術(全身・約60分)⇒3,500円(通常料金4,500円)

キャンペーン期間 2022年6月1日(水)～7月31日(日)

※足もみや足圧整体、ハンドソロジーとセットでご利用いただく場合は、通常通りのセット料金(120分6,500円、180分8,500円)となります。

木槌のコンコンという音と振動が心地よいと好評ですよ♪ぜひお試しください!

☆びえいヘルシーマラソンで、足もみブースを出店します!



6月12日(日)美瑛町で3年ぶりに開催される「びえいヘルシーマラソン」で、美瑛町や旭川市近郊の若石健康法のお店と一緒に、足もみブースを出店します!

当日は、ゴールとなる、丸山運動公園陸上競技場(美瑛町丸山1丁目1-9)で15分1,000円(延長可)で足もみさせていただきます。

前回の2019年大会の時にも出店しましたが、多くの方にご利用いただき、大変喜ばれました。

ランナーの申し込みは既に締め切りとなっているようです。参加される方はもちろん、ご友人やご家族が参加される方にも「足もみやってるよ～♪」とご紹介いただけたら嬉しいです。

私自身、久しぶりのイベント出店なので楽しみにしています。

以前は石狩で開催される「ライジングサン・ロックフェスティバル」でも夜遅くまで足もみしたこともあります。

コロナ禍でイベントも少なくなりましたが、今後増えてきたらぜひ参加したいと思います。「足もみ出店しませんか?」というお話も、お気軽にご相談ください。



☆目と首と肩こりと足もみ



毎年のこの時期は「目や首が疲れる」というお話を聞きます。目や首のお疲れ、そして肩こりで悩んでいる方、ぜひ次の場所を足もみしてみてください！

毎日足もみしたら、ちょっと楽になるかもしれませんよ！

(2017年6月の記事を一部修正)

♪目の疲れは、第2趾と第3趾

目の反射区は第2趾と第3趾にあたります。足と反対の手の親指で、趾の茎の部分をつけ根の方向に、足の裏側、側面、甲側とまんべんなく磨くように揉んでください。付け根のあたりをしっかりと揉むと視界もスッキリしますよ♪



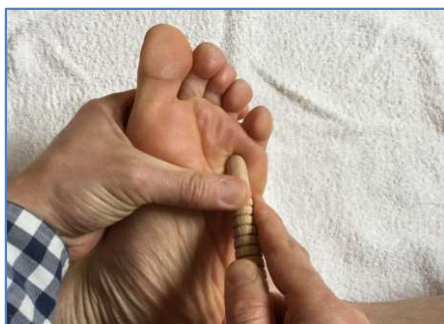
♪首の疲れは、拇趾の付け根

首の反射区は拇趾の付け根のくびれている部分です。足と同じ側の手の親指と人差し指で挟むように掴み、ペットボトルのキャップを開けるようにグイとひねりながら揉んでください。



♪肩こりは、第2趾から第5趾の付け根の丘

肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区は、第2趾から第5趾の付け根にある丘の部分です。足と反対側の手の人差し指を曲げて第5趾側の付け根に当て、第2趾の方向に向かって趾の付け根に沿ってワイパーをかけるように揉んでください。



この肩こりの部分は、足もみ棒があるときには、左の写真のように、骨の間をつま先の方向に押し出すように揉むと、さらにしっかりと揉むことができます。

この時は、反対側の手を壁のように足の甲側に当てると、力が逃げないし、安定して刺激をすることができます。

お風呂に入ったり、体を温めるなどしてストレスが溜まらないように工夫することも、症状の緩和に繋がります。ぜひお試しください。

☆発行元

国際若石健康法



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