

～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105号 2022年8月

☆8月も暑くなる予報が出ています！



7月21日に札幌管区気象台が発表した1か月予報によると、8月も気温が特に高めという予報が出ています。ただ、蒸し暑さは少なくなりそう。「北海道らしい」カラッとした暑さのようです。でも、熱中症には要注意です！

こまめに水分補給をすること、ご飯をしっかり食べること、そしてちゃんと寝ること、この3つを心がけていきましょう。

☆暑くても栄養のあるものをしっかり食べましょう。

暑いと冷たくてさっぱりしたものを食べたくくなりますね。熱中症対策には仕方ないことですが、体の抵抗力を維持したり、胃腸の調子を整えるためにも、できれば栄養のあるものや温かいものもしっかり食べたいところです。

少量でも良いのでバランスの良いものを食べましょう！

私は食欲がない時は、焼き肉やお好み焼きなど、目の前で調理するものを食べたりして、匂いや音で食欲を刺激しています。料理をするのも良いかもしれませんね。

また、朝ごはんには味噌汁を飲むと、塩分を摂ることができるので、熱中症予防にもなります。豚汁も良いかも！



☆昔の常識は、もう通用しないと思います。

上で「北海道らしい」と書きましたが、北海道らしい暑さって、どういうものでしょうか？

よく言われるのは、気温が高くても湿度が低く、カラッとしているので、日陰に行くと涼しい…という感じですかね？

でも、近年はどうでしょうか？ 蒸し暑いと感じる日も増えてきて、いわゆる「北海道らしい」暑さは少なくなっているようにも思います。

「異常気象だ」と言われることもあります。でも、本当に異常なのでしょうか？



私が2013年に健康気象アドバイザー認定講座を受講した時、気象予報士の村山貢司先生が「異常気象が増えているのは、気候が変わってきているのに、私たちの天気についての意識が昔のままだから」と仰っていて、とても納得しました。

いつまでも「異常だ!」と言っていると、なかなか有効な対策が立てられなくなります。もう「こういう気候になった」ということを受け入れて、意識や生活スタイルを変えていく必要があるように思います。いっぺんに全てを変えるのは大変ですが、できるところから少しずつやっていきたいですね。

☆8月はここを足もみしてみましよう！ (2020年8月号より、一部修正)



1、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区と湧泉のツボ

熱中症予防の足もみには、体内の水分や血圧の調整に関わる「腎臓」「輸尿管」「膀胱」の反射区と、熱中症や冷え性、体調の調整に関わる「湧泉」のツボが効果的です。左の写真の赤い部分が上の丸が「腎臓」下の丸が「膀胱」それをつなぐ線が「輸尿管」、そして青い点が「湧泉」です。

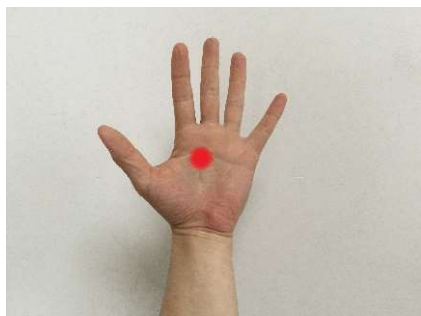
2、小脳・脳幹の反射区

例年8月後半は少し涼しくなります。そうすると影響を受けやすいのが自律神経。「小脳・脳幹」の反射区は、自律神経の乱れに効果的な場所です。右の写真の赤い部分、拇趾の第2趾側の側面がその場所です。ちょっと痛い部分ですが、しっかり揉みましょうね。



3、労宮(ろうきゅう)のツボ

指を握って中指の先端が当たる部分にあるツボ。自律神経のバランスを整えるツボなので、イライラや憂うつ、不眠などの心の疲れからくる症状や、ストレスにも効果的。夏の暑さでイライラしたり、ちょっと気持ちが不安定になった時に、試してみてください。



☆今年はお盆の帰省の予定ですが・・・できるかな？



例年夏は福島と岩手に帰省していましたが、コロナ禍でずっと帰っていませんでした。今年は久しぶりに岩手に帰省をする予定なのですが、ここに来て、また全国の感染者数が増えてきていますね…。どうなるのでしょうか？早く安心して旅行できるようになってほしいものです。

現在のところお盆はお休みをいただく予定ですが、状況により変更する場合があります。その際は、TwitterやLINEでお知らせいたします。

お盆休みのご案内

8月13日(土)～17日(水)までお休みをいただきます。(変更の可能性もあります)

☆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