

☆普段からの災害への備えを再確認しましょう。



2024年は、年明け早々大きな震災が発生してしまいました。心よりお見舞い申し上げます。

今回の震災報道では、以前にも増してエコノミークラス症候群の予について叫ばれていました。足もみは、この予防についてとても有効です。

私は、足もみで一番大切なのは、反射区やツボを覚えることではなく、災害時におけるエコノミークラス症候群の予防であると考えています。このため、足もみ講座などでも、必ず最後にこの内容をお伝えするようにしています。

普段も年一回9月号に掲載している内容ですが、今回は皆さんの記憶が新しいうちに再掲載します。覚えていらっしゃる方も、ぜひ再確認してみてください。

☆「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。

♪ 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。

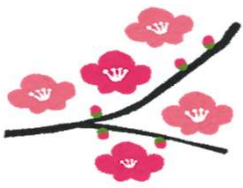
♪ 予防法・その2-水分を十分に摂る

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。

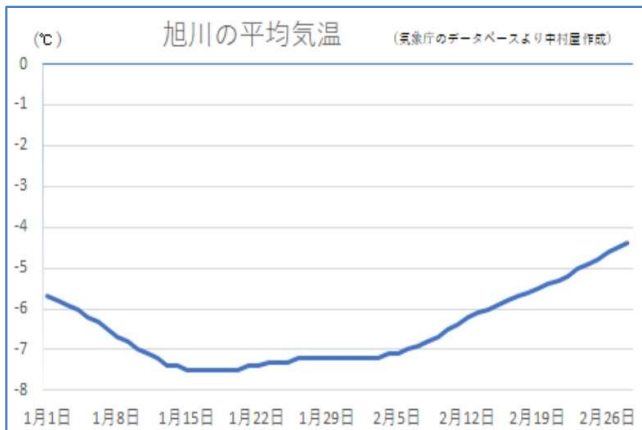


☆寒さの底は抜けました！春までもうすぐです！



2月4日は「立春」暦の上では春ですが、統計的に見ても、もう寒さの底は抜けています！

左下のグラフは、気象庁のデータより作成した、旭川の1月～3月の気温の平年値を示したものです。気温の平年値は1月15日～20日までが一番底で、その後は右肩上がりです。春までもうすぐですよ♪



一方、気象庁のデータベースで調べてみると、旭川の場合は、立春後10cm以上の降雪が、毎年平均4～5回くらいあります（10cmの降雪というと、感覚的には「結構積もったね」というくらいです）そして、年間の中で一番積雪が増えるのも2月下旬～3月上旬。

まだまだ雪かきは必要のようです。ただ、この先は気温が高くなるので、雪が重くなりがち。腰には気をつけましょね。

☆風邪の予防には、ここを揉んでみましょう！

インフルエンザが流行っていますね。風邪などの予防には、特に下の写真の赤い場所を揉むのが良いと思います。



・親指（第1趾）の爪のキワは「鼻」の反射区。

ここは、足もみ棒などで奥の方までしっかり刺激をしてください。風邪だけでなく、鼻炎や花粉症などのアレルギー症状の時にもおススメです。

・親指と人差し指（第2趾）の間は「のど」の反射区。

ここはチューブを絞るようにつま先に向かって手の親指で揉みましょう。のどが痛いとき、声が出にくい時もここの刺激がおススメです。

そして基本的なことですが、手洗い・うがい・洗顔などを行うことや、栄養のあるものをバランスよく食べること、睡眠を十分にとることなども予防対策として大切です。

春までもうすぐです。上手に乗り切りましょね。

☆発行元



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



公式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

公式X(旧Twitter) @ashi_nakamura

公式LINE @gre5416w