

～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125号 2024年4月

## ☆今年度もよろしく願いいたします!

新年度となりました。今年は比較的雪融けが早かった割に、その後あまり暖かくならず寒い日が続きました。なかなか「春になった!」と実感できないですね。今年度も足もみやお天気、健康の情報を発信していきます。よろしく願いいたします。

## ☆中村屋ってどんなことしてるの?(基本に戻って)

今月になって、はじめてこの通信を読まれた方もいるかもしれません。中村屋通信は、毎月お客様にお届けしているお手紙です。季節の健康情報やお店からのご案内を掲載しています。今月号では、初めてご覧になる方に向けて、改めて中村屋の紹介をさせていただきます。

中村屋は、台湾発祥の足もみ健康法「若石健康法」を中心として、ハンドマッサージや足圧整体、トークセン(タイの伝統療法)などを組み合わせて、全身の施術を行っています。(若石は、「じゃくせき」と読みます)

自宅店舗での施術のほか、出張施術も行います。



文化教室や公民館などで、健康講座の講師も担当しており、東川町内の高齢者学級や旭川市の公民館講座では、毎回多くの方にご参加いただいています。

2014年からは旭川市医師会看護専門学校で、足もみとハンドマッサージの授業も年1回担当しています。

多くの方に足もみやハンドマッサージを、普段の健康管理として活用してもらえるように、これからも講座には力を入れていきます。

また、健康気象アドバイザーという資格を生かして、お天気と健康に関する情報も発信しています。

お天気と健康は密接なつながりがあります。私自身も体調がお天気によって影響を受けやすいこともあったので、その仕組みを勉強したいと思って、2013年に4か月間毎週日曜日に東京日帰りをして、この資格を取得しました。

今後もこの通信などを活用して、情報を提供していきます。



中村屋は、こんなことをしています。これからもよろしく願いします♪

## ☆4月～5月は「ストレスを上手に逃がす」のがポイント!

4月は新しい生活を始める方、お仕事の環境が変わる方が多く、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。それに加えてお天気の変化も激しく、急に寒くなったり暑くなったりするため、体への負担も大きくなっています。そこでストレスを逃がす足もみを紹介します。

※第77号(2020.4)の記事を改訂しました。



写真左が頭部(拇指)  
写真中が腹腔神経叢(土踏まず上部)、  
写真右が生殖腺(かかと)の場所です。

足もみをすることで血行が良くなり、リラックス効果もあるため、睡眠の質もよくなります。上の写真で示した赤い場所は、特に念入りにもむと良い場所です。

- ・親指は頭部にあたり、頭の疲れをとってホルモンのバランスを整えます。
- ・土踏まずの上部は腹腔神経叢にあたり、自律神経を整える場所です。
- ・かかとは生殖腺で、睡眠の質を高めます。

この場所を、足もみ棒や、両手の親指を重ねて揉んでください。無理に痛くしなくても良いので、自分の気持ち良いくらいの力加減で揉みましょう。

足もみした後は、お水やお白湯などを摂ることも忘れずに行ってくださいね!

## ☆4月27日(土)演奏会をします!

私が参加している「クラリネットアンサンブルカンパニー響屋」の演奏会を、4月27日(土)18:00~旭川市市民活動交流センターCoCoDe(宮前1条3丁目)で行います。北見で活動しているアンサンブル団体をゲストにお迎えし、十数人の迫力あり合同演奏も行います。お時間、ご興味があればぜひ足を運んでください。

プログラムは、クラシックの名曲「ダッタン人の踊り」、吹奏楽でも有名「さくらのうた」、スタジオジブリの「となりのトトロメドレー」など盛りだくさん!  
入場料は一般700円、小中学生500円(未就学児無料)

現在チケット発売中です。

詳しくは右のQRコードを読み込んでページをご覧くださいね。

クラリネットアンサンブルカンパニー響屋ホームページ →



☆発行元

若石足もみ処

中村屋

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](mailto:info@ashi-nakamura.com)

公式X(旧Twitter) @ashi\_nakamura

公式LINE @gre5416w

国際若石健康法



中村屋Web



公式LINE

