

## 足もみ

足の働きを弱め、さらには心臓に負担をかけてしまいます。ですから足をもむことで血液の循環を良くし、毎日の健康に役立てることができま

近年、生活習慣病予備軍が増えていることが社会問題化しています。栄養過多と運動不足が生活習慣病の大きな原因のようです。私が足もみの健康相談室を開設したのは20年前。人体の血液循環をコントロールしている現代人の足が気がかりになったからです。

足の重要性は、あらためて言うまでもありません。「老化は足から」と言われますが、一生自足で歩くことは誰もの願いです。また「足は第2の心臓」にも例えられます。

最近、健康管理は自己管理からと、歩いている人をよく見かけるようになりました。散歩と言わず、「ウォーキング」と言うのも時代の流れを感じさせます。では、なぜ足を鍛えるのでしょうか。

足には64カ所の反射区（神経細胞の集合体）があり、それぞれ脳や臓腑、器官と密接な関係を保っています。ですから反射区の反応で上半身の機能低下も特定でき、同時に、反射区の状態（しこり）を改善することで上半身の機能を健康に導くことができます。

古くから健康増進のため行われてきた足もみですが、学問として認められたのは1913年。アメリカの医師、ウイリアム・フィッツジェラルド氏が反射区と体の関係を体系化して学会で発表してからです。

現代人は自分の足を積極的に使わなくなり、このため体はむしろ「退化」しているとも言えるでしょう。誰でも自宅で簡単にできる足もみを実践し、生活に予防医学を取り入れてはいかがでしょうか。そのためには、ちよとしたこつやポイントが必要

## 足は第2の心臓

血液の循環を  
コントロール

足底反射区分布図