

足もみのまとめ

# 日々の努力が 動脈硬化防ぐ



「健足管理」など日々の努力が動脈硬化を予防する

前回までに足もみの実際について解説しました。今回はまとめです。今まであまりなじみのなかった足もみを、とまどいながら実践した人も多かったと思います。

2003年施行の健康増進法にみられるように、現在、国を挙げて健康への取り組みが行われています。病気になる前に予防することが重要で、体の健康を保つことはそのまま社会貢献につながるとも言えるのです。

近年、足もみがブームになり、街のどこでも施術所が見られるようになりました。しかし、忙しい現代人にとって施術所に行くことは、お金も時間もかかって大変です。

皆さんの周りには足もみに関心があがりながら、手をこまねいている人もいるのではないのでしょうか。それ

は大切なお母さんかもしれない。あるいは、愛するお子さんかもしれない。そこで足をもむことが体に良いことは知っていても、もみ方が分からない人にお答えしたのが、今回の連載レクチャーでした。

何事においても「愛情があれば、手間はかけられる」と思います。足もみによるスキんシップが三度の食事を取るように自然に生活の中に溶け込み、ご家族のきずなを強めていければ、結果的に健康的な生活の普及になると思います。

最後に、私が20年間足もみを通してかかわり、症状を改善してきた人たちが共通して取り組んでいることをご紹介します。①食生活の改善をしている②自分に合った適度な運動を続けている③十分な睡眠を取るなど生活習慣を改善している一などです。

私たちの体では、毎日たくさん血液が作られ、体内をめぐっています。大切なのはいかに良い物を取り入れ、悪い物を出して新陳代謝を図るかです。「健足管理」「健腸管理」といった日々の努力こそが、動脈硬化に対する最大の予防法になるのではないのでしょうか。