



足もみ

前回までは足と体の関係や足もみの歴史を紹介しましたが、今回は実際に、家族で足もみを行う手順です。

まず用意していたくのは、①もむ時に摩擦をなめらかにするクリーム②クリームをふき取るタオル③足を温める足湯です。足湯は40度くらいの湯を、風呂やバケツに入れて、5分〜10分間、足を温めます。

次は始める前の注意点。①消化に負担をかけないように食後1時間はもまないこと②血圧が高い人や病気で通院されている場合は、医師に相談し指示に従う③もんで相手を傷つけないよう、つめは短めに手入れをする。

以上を守っていたければ安全で快適な足もみができます。

では、実際の足もみを解説します。まずは相手の左足を自分のひざの

足もみの手順

クリーム塗り 左足から先に



親指を重ね両手で包み込むようにして圧力をかけていく

上にのせて足裏にクリームを塗りまします。次に、足裏の中心に親指を重ね両手で包み込むようにして圧力をかけていきます。徐々にもんでいくうちに足裏は柔らかくなり、少しずつ深くもむことができます。

次第に柔らかくなってきたら足裏全体を同じ要領でもんでいくと良いでしょう。かかとから中心に向けて押した力をスライドさせながらもみまします。ここには主に、心臓、腎臓、脾臓、小腸といった内臓の反射区があります。便秘の方はここをよくもみましましょう。

さらに、内側の土踏まずには、胃、脾臓、十二指腸の反射区があるので消化器官の弱い人は、しこりを見つけたら特に丁寧にもみます。

押す回数は、硬さによって異なります。3回くらい箇所を変えながらもんでいくと、さらに血行が良くなり、神経伝達もスムーズになっていきます。同時に、悪い血液（疲労酸化物）の排せつを助けます。

左足からもむのは、心臓のある左半身の循環をよくするためです。右足の裏には、左半身にはない器官、肝臓、胆のう、虫垂などの反射区があります。疲れがぬけない人や下痢の人は特に右の足裏をもみましましょう。

