

足指は「第2の脳」

反射区が集中
毎日少しずつ

足の指がぐらつかない
ように反対の手で
支えながらもむ

前回の足裏のもみ方に続き、今回は足指についてです。足の指は、人体の末梢部分に位置しており、冷えなどの血行障害を起こしやすい箇所。不眠の原因にもなりかねません。足指は「第2の脳」とも言われるくらい、首から上の反射区（神経細胞の集合体）が13も密集しています。足裏の反射区と違う点は、左足の指は右脳へ反射します。同様に右足の指は左脳へ反射します。これを感じ交差といえます。

では、実際どのようなもめばよいのでしょうか。もみ方について解説します。

まず、足の親指（第1趾）にクリームを少し塗り、手の親指と人さし指を使い、つまみ上げるようにしてもみます。徐々に力を加えながら、しっかりと指の付け根までもみましょ

う。何回かしてよくにもんでいくうちに、すぐに血行が良くなり柔らかくなります。指の側面や指先の部分も重要な反射区なので、細かくもむことが、効果を上げるコツです。ここには主に、頸部、小脳、三叉神経、前頭洞、脳下垂体、大脳、鼻上顎、下顎、扁桃腺の反射区があります。頭痛や首のこりの人は、ここを丁寧にもみましょ。

第2趾、第3趾には、目の反射区があります。親指と同じようにもみます。少しの力でも、鋭い痛みのある人は、弱めに回数を多くしましょ。

また、第4趾、第5趾（小指）には、耳の反射区があります。ここは指の中でも体温の低い箇所です。縮んだ指を伸ばすようにして、先ほどと同じようにもみます。

もみ方のこつは、足の指がぐらつかないように、しっかりと反対の手で支えながらもむと安定してもめます。

ここでの注意点は、過剰な痛みを与えないように気をつけましょ。反射区の正しい知識は、毎日、少しずつもんでいくうちに、新鮮な血液が筋肉や神経に流れ込むことになり、自然と神経伝達がスムーズになつてきますので、焦って強くもむ必要はないのです。