

## 足もみ

まず、足の内側にクリームを塗り、両手の親指を使い、足を包み込むようにして、滑らすようにスライドさせていきます。特に骨格のアーチか

## 足内側のアーチ

## 骨に沿い丁寧にも腰痛の改善にも



骨格のアーチから踵にかけて、骨に沿って丁寧にのんでいく

前回の足指のもみ方に続き、今回は足の内側についてです。

足の内側は、体の中心の体重を支える重要な個所です。特に、立ち仕事の人には、ここが疲れやすくなり、ひとたび弱くなると、扁平足や外反母趾の原因にもなりかねません。

扁平足には、2種類あります。①土踏まずの筋肉がゆるんだり、硬くなる②骨格のアーチが変形して平らになる—という現象です。土踏まずは腹部、骨格のアーチは胸椎や腰椎の反射区（神経細胞の集合体）です。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。

踵にかけて、骨に沿って丁寧にのんでいきましょう。何回かもんでいくと、血行がよくなり柔らかくなります。硬い個所は、重ねた親指でギョツと点圧していくのがコツです。ここには主に胸椎、腰椎の反射区があるので腰痛の人はここをよくもみましょう。

また、内くるぶしから踵の後ろにかけては、仙骨、尾骨の反射区があります。デスクワークで長時間、いすに座っている人は、ここをよくもみましょう。さらに、親指付け根の側面（第1趾）には、頸椎の反射区があります。手の親指と人さし指を使い、細かくもんでいきます。

ここで、知って得する豆知識です。昔、中国では、腰痛をとる人を「腹とり」と呼んでいました。これは腰痛の改善は、おなかを大切にしないとということ。これを陰陽平行理論と言います。同様に、足の内側の反射区の疲れをとると、骨格のアーチに良い影響を与え、反対に骨格のアーチが正常になると、反射区に良い影響があります。

これからの季節、おなかを冷やしたり冷たい物を飲み過ぎ、秋になつて腰痛にならないように注意しましょう。