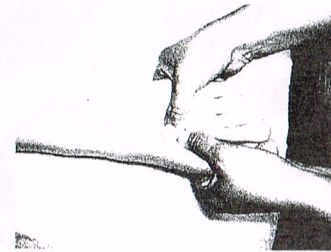


### 静脈集まる足の甲

## リンパ流して むくみを解消



首に絞りにく  
足からよく  
甲かかると  
上げるのも  
かかると

何回かもんでいくと、代謝が良くなりスツキリして、眠りの浅い人にもお勧めです。ここには主に、横隔膜、肋骨、下半身リンパ節（腹部）上半身リンパ節、痰を切る機能の反射区があります。リンパの働きの弱い人はここを良くもみましょう。足首も柔らかくなり、転びやすい人も、歩きやすくなります。

次に、親指（第1趾）と第2趾の骨の間を甲にかけてもみませます。両手の親指を少し立てて細かく丁寧にもんでいきます。くれぐれもつめで皮膚が傷つかないように注意しましょう。ここには主に、胸部リンパ節、気管、咽喉の反射区があります。のどや気管の弱い人はここを良くもみましょう。

また、第2趾、第3趾、第4趾の甲にかけては、胸の反射区があり、第4趾、第5趾の甲にかけては、平衡器官の反射区があります。軽く骨を開くようにして、下から上にスライドさせてもむのがこつです。徐々に静脈が出て血行が良くなり、むくみも解消していきます。

さらに、足の甲の外側は肩甲骨腺の反射区です。中国では「大病膏肓に入る」と言われ、膏肓にあたる肩甲骨の内側あたりは大変重要です。この部分にこりのある人は、よくもみましょう。

前回の足の内側のもみ方に続き、今回は足の甲です。足の甲は足裏の血液を上半身に送り返す静脈があるので、ここに汚れた血液がたまるとう循環障害を起こしやすく、むくみや静脈瘤の原因にもなりかねません。骨張っているのが特徴で、反射区（神経細胞の集合体）は骨のすき間に11も密集しています。

では、実際どのようなようにもめばよいのでしょうか。まず、足の甲を手前に引き寄せます。次にクリームを全体に塗り、滑りを良くします。両手の親指を包み込むようにして、甲から足首にかけて、絞り上げるようにもんでいきます。手のひらを足にフィットさせてもむと、血液だけではなくリンパの流れもカバードキマす。この手法をリンパドレナージと言います。