

## 足もみ

まず、足の外側にクリームを塗り、第5趾（小指）から足の外側の中間までもんでいきます。外側の中間に、骨が少し突起している箇所を目安にするとういでしょう。

手の使い方は、親指で滑らすようにもんでいきます。反対の手で足をサポートしておくと、しっかりと押すことができます。何回かもんでいく

## 足の外側 ひじ関節痛や 肩こり解消に



足の外側を親指で滑らすようにもんでいく

前回の足の甲のもみ方に続き、今回は足の外側についてです。

足の外側はこれからの季節、サンダルを履いて締め付けられたり、圧力がかかる箇所です。内反小趾の原因にもなりかねません。このような症状は、特に女性に多く見られるのが特徴です。

では、実際に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、足の外側にクリームを塗り、第5趾（小指）から足の外側の中間までもんでいきます。外側の中間に、骨が少し突起している箇所を目安にするとういでしょう。

手の使い方は、親指で滑らすようにもんでいきます。反対の手で足をサポートしておくと、しっかりと押すことができます。何回かもんでいく

と、軽い刺激とともに血行が良くなり柔らかくなります。

ここには主に、肩、上腕、ひじ関節の反射区（神経細胞の集合体）があります。肩こりや野球ひじ痛、テニスひじ痛の人はここをよくもみましょう。また、合わないサンダルやハイヒールなどの靴を長期間履いた結果、角質化したこになっている場合は、肩こりの原因になります。徐々にもんで柔らかくしましょう。

次に、先ほどの足の外側中間から踵にかけて、少しくほみのある所を同じようにもんでいきます。ここには、ひざの反射区があります。ひざの弱い人はよくもみましょう。

また、外くるぶしの下には外股関節の反射区があります。デリケートな箇所なのでやさしくもんでいきます。足首をまわして柔らかくするのもよいでしょう。

このあたりには、外側大腿部の反射区があります。主にひざ上外側大腿部の筋肉は、上半身を持ち上げているため疲労や老化現象が出やすく、「もも板がはる」といわれる所です。外くるぶしの下は、ひざや股関節をサポートする大切な反射区なのです。