

かかとの裏

軟らかくして 記憶力を向上



親指を下から上へ、スライドさせながらもむ

くと、突っ張った皮膚と細かいしこりは、血行が良くなり、徐々にやわらかくなります。

ここには主に、子宮、前立腺、尿道、ぼうこうの反射区（神経細胞の集合体）があります。特に女性、また泌尿困難や尿失禁の人にもよくもみましょう。

次に、かかとの外側です。内側と同じようにもんでいきます。疲れている人は、跳び上がるぐらいの痛みがありますので、あせつて強くもまないように注意して毎日、軽めに少しずつもむように心掛けましょう。反射区の改善とともに痛みも軽減します。ここには主に、生殖腺の反射区があります。慢性疲労、不眠症、脳の老化、精力減退、生理痛の人はもみましょう。

また、かかとの裏も生殖腺の反射区です。硬くなりやすい箇所なので、手に力のない人は消しゴムを床におき、かかとで踏むもみ方もよいでしょう。消しゴムの弾力が、ちょうど、手の親指で押されている感触になります。ここを軟らかくすることにやり、記憶力向上になることも覚えておきましょう。最近、健康サンダルの履きすぎで、硬くなるケースがありますので気をつけましょう。

今回は足のかかたについてです。足のかかとは、直立したときに、体重が垂直にかかる個所です。つま先1、かかと2の比率で体全体を支えています。歩くときは、かかとの内側と外側でバランスをコントロールしているため、ひとたび疲労が蓄積したり、ゆるい靴などでバランスをくずすと、X脚やO脚の原因にもなりかねません。

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しょう。

まず足のかかとの内側に、クリームを少し塗り滑りをよくします。親指を下から上へ、スライドさせながらもんでいきます。親指以外の指で、しっかりと足の外側を支えると、安定してもめます。内側全体を丁寧にもんでいきます。何回かもんでい