



足もみ

今回はふくらはぎです。「第二の心臓」といわれる足(脚)の中でも、最大のポンプ機能がふくらはぎです。歩くたびに、収縮と弛緩(しかん)を繰り返して、心臓に血液を送り返しているからです。この筋肉が硬くなったり、むくんだりすると新陳代謝の低下や循環障害の原因になりかねません。

では、実際どのようなに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、ふくらはぎの内側にクリームを多めに塗り滑りを良くします。次に両手の親指でふくらはぎの内側を、下から上へ滑らすようにもんでいきます。親指以外の指は、ふくらはぎ全体を包み込むようにしてもむと、リンパの流れもカバーできます。なるべく骨のきわに沿って絞って上げるようにもんでいくのがポイントで

「第2の心臓」ふくらはぎ

血行良くして
循環障害防ぐ

親指で
ふくらはぎの
内側を滑らす
ようにもむ

す。

何回かもんでいくと、血行が良く軟らかくなります。ここには主にふくらはぎ内側の座骨神経と直腸筋の反射区(神経細胞の集合体)があります。便秘症の人や座骨神経痛の人はここをよくもみましょう。

次に、ふくらはぎの外側です。クリームは多めに使用して内側と同様にもんでいきます。特にふくらはぎの外側は、硬く張りやすい箇所なので、根気よく丁寧にもんでいきましょう。ここにはふくらはぎ外側の座骨神経の反射区があります。座骨神経痛の人や腰痛の人はここをもみましょう。

さらに、すねも親指を重ねて下から上にスライドさせてもんでいきます。ここには前脛骨筋と前脛骨動脈が足首に向かって流れていて、軟らかくすることで、新鮮な血液が、足首から下の反射区へスムーズに流れていきます。最後に左右のふくらはぎとすねを、全体にもんで足もみの終了です。

9回にわたり解説した足もみにかかる時間は、左足15分、右足15分の計30分を目安にもんでいきましょう。症状のある人は医師の指示に従い、なるべく毎日むと、血液循環が足元からよくなり、反射区の改善に役立ちます。