

For your health and beauty

反射区ってなあに？

足揉み健康法とは、足のツボを刺激することだと思いませんか？ 足揉みはツボを刺激するのではなく、体の各器官に密接なつながりがあるとされる**反射区**という**神経細胞の集合体**を刺激して、体の悪い部位を改善する方法です。

この反射区は、ひざ上10cmから下の下肢部分に64か所あります。反射区を押圧することで、血液やリンパの流れをよくして、体の中の新陳代謝を効果的に高めていきます。それと同時に滞っていた神経の働きが改善されるため、各臓器、各器官も活性化されます。

ではなぜ、足の反射区を刺激するのかというと、その理由は2つあります。まず1つ目は、足は最も**神経の伝達が滞りやすい場所**だからです。もし神経の伝達がスムーズでなければ、脳に悪影響を与えます。しかも脳は常に体と情報交換をしているため、知らないうちにストレスを受けています。足の反射区を刺激することで脳が活性化し、体内への神経伝達がよくなっていくのです。

2つ目の理由は、足は最も**血液循環の滞りやすい場所**だからです。足は第2の心臓と呼ばれ、足の筋肉を利用し老廃物を含んだ血液を腎臓に送り込むポンプのような働きをしています。血液の循環が滞れば悪影響を受けるのは腎臓です。腎臓の働きが弱くなれば心臓にも負担がかかり、新陳代謝も悪くなります。足を揉むことで、腎臓の機能を高め、心臓にかかる負担を軽減し、新陳代謝を高めます。

さて、足揉みは誰でも簡単にできる健康療法ですが、次の場合は足揉みの専門家に施術してもらいましょう。

- ① 手に力が入らないとき
- ② 極度に疲れているとき

③ とても不安なとき

プロの揉み方や力の入れ方を一度体験してみるのも、自分で揉む際の参考になるのでおすすめです。

図1 血流が悪くなるしくみ

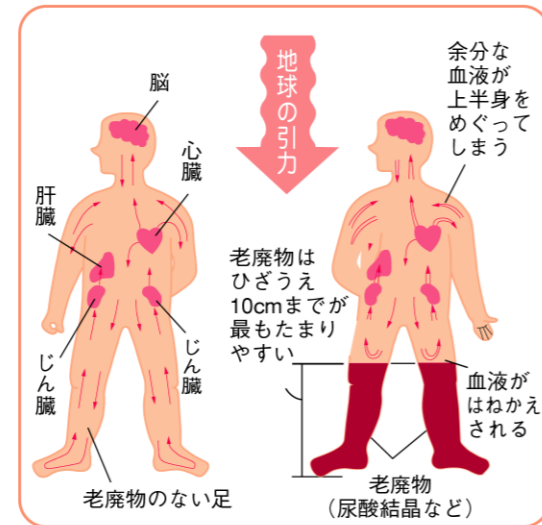


図2 神経伝達のしくみ

