

For your health and beauty

最大の効果を 得るには

リラックスした中で 気の流れを高めておこう

足揉みは、左足から始めましょう。左足には心臓の反射区があるので、最初に心臓機能を高めておいたほうが、より効果的なのです。

足揉みを行うのに最適な時間は、午前中と夜の入浴後です。午前中に揉むことは、一日の早い時間に新陳代謝が高まって、夜、熟睡できるように、疲労回復が図れます。

また夜は、お風呂に入った後に揉むのも、一日の疲れが癒されリラックスした状態で揉めるので、より高い効果が得られるとされています。

足揉みは、気の流れをよくする療法でもあるため、リラックスした状態で行うようにしましょう。それには、脳のアルファ波を安定させる環境音楽やクラシック音楽などが効果的だと言われています。

音楽を流すのは必ずしも必要ではありませんが、できるだけリラックスした環境の中で足を揉むようにすれば、ワンランク上の足揉みの効果が実感できるでしょう。

足揉みの後は、体にたまった老廃物が再び沈殿してしまわないように、白湯（体温程度に温めたぬるま湯）を500cc以上飲みましょう。冷たい水は厳禁です。なぜなら、せっかく足を揉んで血行がよくなった体を冷やしてしまうからです。

足を揉んだ後に、冷たいタオルなどで足を拭いたり、水で洗ったりするのも禁物です。これも体を冷やすことになり、血行を悪くしてしまうからです。

足揉みの効果をより高めるための約束事を図3にまとめました。

図3 足揉み効果を高める6カ条

★最大の効果を得る法★

クラシック音楽や環境音楽などの心地よい音楽を流したりして、リラックスした精神状態の中で揉む

1

足揉みをする前に、筋肉が緊張したり足が冷えたりしないよう、部屋を必ず暖めておく

2

足揉みは心臓の反射区がある左足から始める

3

足揉み後30分以内に白湯を500cc以上飲む

4

冷たいタオルで拭いたり水を浴びたりしない

5

足をタオルや毛布などにくるみ、クッションや座布団の上に乗せて、深呼吸しながら10分ぐらい休ませる

6

