

For your health and beauty

反射区の歴史

足揉みは、約2000年前に中国大陸で誕生した「足は人間の体の中心である」という理論がもとになっています。それ以前から中国には「かん観しほう趾法」という、人の足の指先（趾）を観察して体の弱っているところを見つける方法がありました。中国の歴史上の名医として語り継がれている華陀（2～3世紀頃に活躍。「三国志」にも登場）が、この民間療法ともいべき観趾法を学問として体系化したと伝えられています。

エジプトでも、足を揉んで治療している様子が描かれている紀元前2500年頃の絵文字があり、古代エジプトでも足揉みが行われていたことがわかっています。また、革命を起こしフランスの皇帝となったナポレオン・ボナパルト（1769-1821）は、戦いの疲れを癒すために足揉みを用いたと言われています。

図4 仏足石のイラスト



インドにある仏足石の彫刻（紀元前1世紀）に描かれている絵。まるで反射区の様です。

西洋でも進められる反射区の研究

時代を越え、国を越えて、健康増進あるいは医療のために行われてきた足揉みを、1913年に学問として学会で発表したのが、アメリカの医師Dr.ウイリアム・フィッツジェラルドです。

中国では約5000年前から、足には各器官に通じている反射区があることがわかっていましたが、彼は反射区と体の関係をデータに取ってゾーンセラピー（反射治療理論）としてまとめあげました。その後、アメリカをはじめヨーロッパの医療関係者たちの間でも続々とゾーンセラピーの研究が行われ、現在では世界各国でそれぞれの国の文化や習慣に根付いた足揉みが実施されています。

日本で代表的なのが、英国式と台湾式の足揉みで、最近ではリフレクソロジーの名称で知られています。この2つは反射区を利用した足揉

