

For your health and beauty

# 動脈と筋肉が 足揉みのキーポイント

## 動脈まで刺激する

東京フットワンでは、足揉みのことを別名、**足診押技**<sup>そくしんおうち</sup>と呼んでいます。これは、足の反射区を**診て押す技能**だからです。足揉みはただ揉めばいいというものではなく、**正しい位置に適切な深さや強さ**で刺激を与えることで、より効果を引き出します。

ポイントになるのが動脈への刺激で、反射区を刺激する際には、静脈の奥に位置する下肢動脈まで深くゆっくり押圧していきます。押圧により動脈の流れを一時的に阻害してから押している指を離すことで、血液が一気に流れ込み、弾力性や柔軟性を失って不必要に高い圧力がかかっていた動脈の流れが、スムーズになるからです。その結果、静脈や毛細血管の血液循環も同時に高まっていきます。

正しい足揉みを行うことによって動脈血の下

肢循環をスムーズにし、その刺激を脳に伝え、反射区に関連する臓器の血流を促進し、徐々に症状を改善していきます。

動脈を刺激することの必要性を図6に示しました。

## 筋肉の働きをよくする

血液を全身に送り届けるポンプの役割をしているのが心臓です。そのため、少しでも心臓の負担を軽くするために重要となるのが、手足の末端部の筋肉です。

体の上半身から下半身への血液の循環は重力の助けもあって心臓の負担も少ないのですが、下半身から上半身への血液循環は重力に逆らわなければならないため、心臓にとってはかなりの重労働になります。

そこで、活躍するのが手足の末端部の筋肉です。足の筋肉の収縮と弛緩により、血液を心臓

図6 静脈血管の断面図

