

足揉みの基礎知識

足の反射区は、体の縮図のようなもので、体の異常反応などが足の反射区に顕著に現れます。正しい揉み方ぜひ習得してください。

これまでは、揉み方について説明してきましたが、ここからは実際に足を揉む手順を紹介していきます。

足揉みの手順

①足浴器で、42℃の温度で約5分間、足を温めます。冷え性の人には10分間足浴をしましょう。



足浴器がない場合は、大きめの桶にお湯を張って、温度が下がらないように42℃くらいのお湯を足しながら足浴をしてください。

②足浴後は足についてのお湯を拭き取ります。

③心臓に近い左足から足揉みを始めます。右足が冷えないように、乾いたタオルなどでくるんでおきましょう。

④足を揉む順番は、左足裏側→左足内側→左足甲側→左足外側となります。左足が終わったら、右足に移ります。左足と同じ順番で揉んでいきましょう。

足揉みの手順

①



両方の手を使い、指を足の反射区にグッと押し込むように入れていきます。

両サイドから同じ力がかかったときに、押された細胞は収縮して刺激され、離れたときに弛緩して血流が増加します。

②



心臓に向かって老廃物をしごき上げます。

老廃物を運ぶ静脈は、重力に逆らって腎臓に帰る“掃除機のパイプ”のような働きをしています。しかし、皮膚の表面近くを流れている静脈は、冷えや皮膚の圧力と常に戦っています。皮膚の表面を外側からしごき上げることで、その摩擦で皮膚体温は上昇し血流がよくなります。同時に、老廃物も押し流されていきます。

③



上半身（腎臓）に向かって力を入れるのが原則です。血液循環によっては力の方向を変えてもいいでしょう。つま先から上半身に向かって押す方法は、静脈をイメージした押し方です。腎臓に向かって老廃物を排出するためでもあります。例外的に、逆方向に揉んだ方がいい場合もあります。例えば足底動脈は、指先への血液循環が滞りやすいですから、反射区へグッと指を押し込んでから、指先へ向かってしごき上げます。

POINT

足揉みに慣れないうちは、飛び上がるくらいに痛い場合があります。特に初心者は、硬い所を強く揉みがちです。硬いところほど、軽く押しても痛みを感じることを覚えておいてください。これが反射区の有病診断になります。足を揉むときは、相手の表情を観察しながら、徐々に圧力をかけていきましょう。