

揉み方の注意点

押圧するときに気をつけなければならないのが、力のかけ方です。これを間違えると動脈まで押圧できず、期待する効果は得られません。押した力が必ず足の骨格に対して垂直になるように押圧していきましょう。

以下に、押圧の良い例と悪い例を示しましたので参考にしてください。

両サイドの力が一直線に交わっている。



押す力と押さえる力を同じにする。



両サイドの力が交わっていない。



足の甲サイドをしっかり押さえていないため、押す力が、反対側（後側）に抜けている。



力の加減

足を揉むのに、どれくらいの力で揉んだらいいのか、気になる場所です。例えば、「親指でグッと力を入れて点圧する」というのは、揉む足の反射区に親指を押し当てたら、**骨にズンと痛みが響くくらいの強い力**で、指を押し込んでいきます。多分、皆さんが考えている以上の強い力が必要です。本書では、わかりやすいように揉む力を「強い力」「弱い力」その間の「中程度の力」の3段階に分けています。

さて、力のかけ方ですが、足の裏を軽く押すと指が止まります。そこからが圧力を感じる領域です。その際、反対の手で力が抜けないように足を押さえておきます。そして痛みを通り越してズンとした鈍い痛みが骨に響くくらいの力で押していきます。これが強い力です。

強い力のまま指をスライドさせる場合は、ゆっくり指を動かしていきましょう。なぜなら力を入れたまま指を無理に速く動かすと、痛みが増してしまいます。**強い力で押す場合は、深くゆっくり**押していきましょう。

一方、弱い力は、足裏を軽く押したときの圧力のままで押していきます。**弱い力でスライドさせる場合は、速いスピードでテンポよく**、指を動かしていきます。

中程度の力は、強い力と弱い力の間くらいの圧力になります。

力とスピードの関係は図8を参照

図8 力とスピードの関係

