

一人で揉む方法

本書は、誰かに揉むのを前提として解説していますが、自分一人で揉むこともできます。下記のようにイスを利用して揉むのがおススメですが、床に座ってあぐらをかいて揉んでもいいでしょう。とにかく、楽な姿勢で揉むのが一番大切なことです。自分に合った楽な姿勢で揉みましょう。

手の使い方

足の裏



イスに座って、揉む足をもう片方の膝の上に乗せて足の裏の反射区を確認しながら揉んでいきます。

膝下から足首 足の甲



揉む足をイスの上に乗せたほうが楽な姿勢で揉めます。



イスに座ったまま、揉む足をイスの上に乗せたほうが揉みやすいです。

道具を使って揉む

揉み棒



健康グッズを扱うショップで入手できます。自分で揉む際に手に力が入らないときは、こうした棒を使って反射区を押ししていくといいでしょう。力が入りすぎることがあるので、自分の足を揉むときに使用してください。

ゴルフボール



ゴルフボールは気軽に足裏の反射区を刺激する方法としておススメです。疲れたなと思ったら、ゴルフボールを足の裏でコロコロと転がすだけで足揉み効果が得られます。