

## 知識編3

# 症状別 足もみレシピ

ここでは、女性によくみられる34の疾患を取り上げ、症状に合わせた足の揉み方を紹介します。64の反射区と同じように左足、右足の順序で揉んでください。64の反射区を揉んだ後、プラスαの効果を得るために揉むことをオススメします。

### アイコンの説明

力の加減を3段階で明示しました。

**強** = 強い力で揉みましょう。より強い力で揉んでほしい場合は、**強強**で示しています。

**弱** = 弱い力で揉みましょう。

**中** = 強い力と弱い力の中間ぐらいの力で揉みましょう。

※力の加減は、23ページを参照してください。

症状を改善するためには、反射区を揉むだけでなく日常生活にも気をつけましょう。

食事のアイコン = 食事に気をつけましょう。

睡眠のアイコン = 睡眠不足に気をつけましょう。