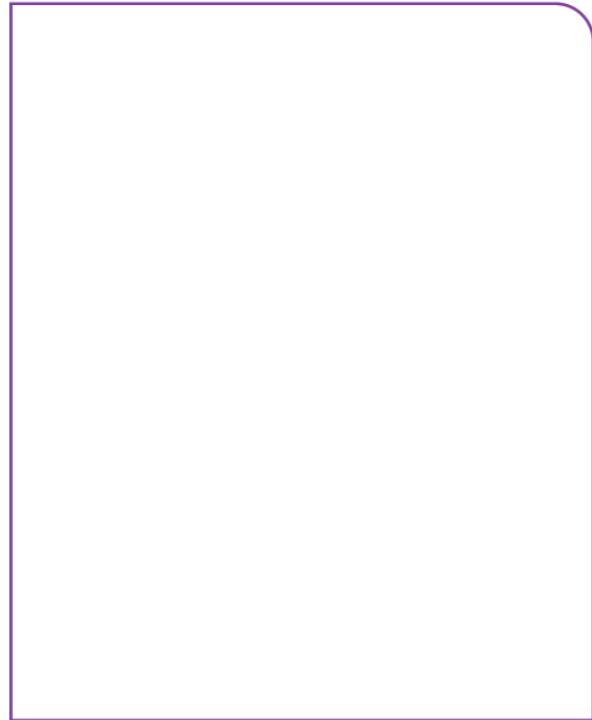


# 症状別 足揉み法

## 基本ゾーン

ここで紹介する反射区は、どの症状に対しても必ず揉む基本のゾーンです。排泄機能を高め、体内の老廃物を早く体外へ排出させる働きがあります。揉み方をしっかりとマスターしてください。



## POINT!

①②③の基本ゾーンを揉む場合は、1つの流れでリズムカルに揉んでいきましょう。腎臓をダブル拇指で深く押したら、こう拳法で輸尿管の反射区をなぞっていき、膀胱の反射区まできたらこう拳法でグッと点圧します。



### 腎臓

足裏の第3、4指の中足骨の間にある反射区を、ダブル拇指で深く点圧します。



### 輸尿管

足裏の腎臓から膀胱の反射区までを結ぶライン上にあります。こう拳法を用いて深くゆっくり押圧していきます。



### 膀胱

足裏の内側のかかとより少し上の膨れているところにある反射区を、こう拳法でグッと深く点圧していきます。



### 脳下垂体

親指の中央部分にある反射区を、写真の→のような角度で、手の拇指頭と第2指を使って点圧していきます。これは、歩行するときの指にかかる力の影響で反射区は少し第2指側に傾いているからです。

# 高血圧

## 1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照

### 頸部

手の親指の先(拇指頭)で、足の親指の付け根にある反射区を押しながら、第2指側に向かってスライドさせていきます。



### 大脳

拇指頭で、足の親指の“腹”の部分に広がる反射区をしごいていきます。



### 心臓\*左足のみ

左足の裏の第4指と第5指の間から、少し下がった柔らかい部分を右手の固拳法でしっかりと点圧。その際、もう片方の手で足の甲を押さえておきます。



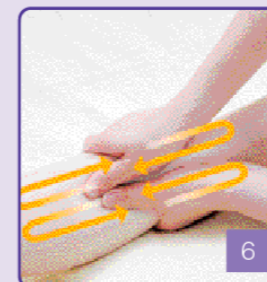
### 平衡器官

第4指、第5指の付け根にある反射区を、ダブル拇指で足の裏側と甲側の両サイドからしっかりと点圧します。



### ふくらはぎ

両手を使い、ふくらはぎをゆっくり深く押圧します。ふくらはぎを揉むことで、筋肉の動きを助け静脈の血流をスムーズにするからです(ミルキングアクション、16ページ参照)。



**高血圧** とは、血圧が最大血圧140mmHg以上、最小血圧90mmHg以上の場合をいいます。血管内に貯まった老廃物が血液の流れを妨害したり、過度のストレスにより交感神経が緊張して血管を収縮させたり、塩分の取り過ぎで余ったナトリウムが体の中に溜まり循環血液量が増えたりすることで、高血圧が引き起こされます。高血圧を放置しておくとう動脈硬化が進行し、脳出血、脳梗塞、心不全、狭心症、心筋梗塞など生命を脅かすような病気にかかるリスクが高くなります。

