

大切な家族の元氣をつくろう!

# 足裏健康法のおすすめ

古くから「心身の状態を映し出す」と言われる足裏。体の各器官とつながる足裏の「反射区」をマッサージすると、気になる症状が和らぐことがあります。毎日のリラックスタイムに足裏マッサージを取り入れて、忙しい年末年始を元気に乗り切りましょう!



足裏と体の深〜い関係

## 足裏の「反射区(はんしゃく)」

足裏の「反射区」とは、体の各部位につながっている神経が集中している部分のこと。マッサージなどで刺激すると、そこにつながる器官の働きや老廃物の排出がスムーズになります。

足裏の反射区MAP 右図をCHECK!

## まずは足裏の「色」をCheck!

足裏を刺激する前に、足裏の色で体の状態をチェックしましょう。



足裏の色が  
**ピンク色**

心身ともに整っている状態。維持に努めましょう。



足裏の色が  
**赤色**

イライラやストレスを感じている状態です。



足裏の色が  
**白色**

栄養やエネルギーが不足気味な状態です。



足裏の色が  
**黄色**

胃腸の機能が低下している可能性があります。



足裏の色が  
**紫色**

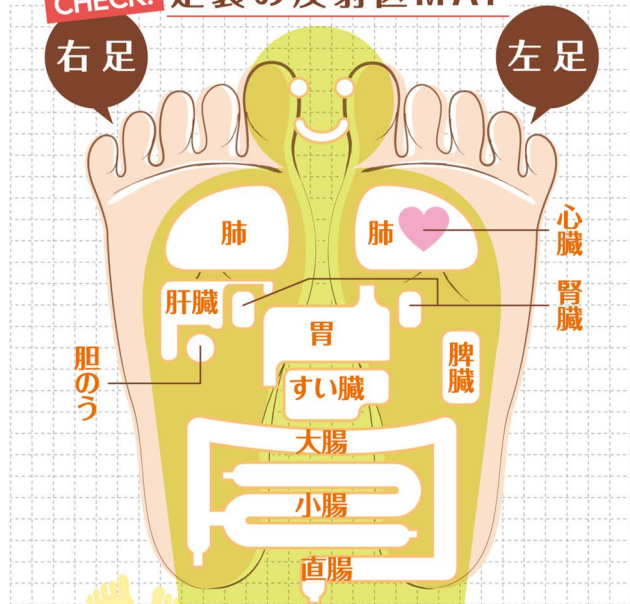
血行が悪く、冷え性の人に多い状態です。



足裏の全体が  
**同じ色**

内臓に不調がある可能性があります。

## CHECK! 足裏の反射区MAP



## 足裏マッサージの3STEP!

STEP

### 1 足裏の状態を知る

まずは足裏全体を、指でやさしく押しましょう。押した時にコリや痛みを感じるところがあれば、どの器官の反射区なのかを上図のMAPでチェックしましょう。

STEP

### 2 コリや痛みを感じる部分を中心にもみほぐす

親指の腹を使い「痛いけど気持ちいい」と思える強さで押していきます。ひと押しは3~5秒間程度で、ゆっくりと息を吐きながら押しましょう。

STEP

### 3 足の付け根に向けてマッサージ

足裏を刺激した後は、**足首→ふくらはぎ→ひざ裏→太もも→足の付け根**の順で揉みほぐしましょう。血液やリンパの流れ、老廃物の排出を助けます。

## ワンポイントアドバイス!

- ★血行がよくなっている入浴後や足湯後が効果的です。
- ★無理に強い力で押さないようにしましょう。
- ★皮膚を傷つけないため、ボディクリームなどで保護しましょう。
- ★片足10分程度ずつ、毎日続けることが大切です!

## マッサージの後は…

体温と同じくらいの温かさの白湯を500cc飲みましょう。老廃物の排出を助けます。

## 注意しましょう!

持病がある人や体調が悪い時は、無理にマッサージを行わないようにしましょう。