

マッサージ屋さんが教える

不安解除のスキンシップ & こどもの足と健康の関係

大崎市岩出山保育所・真山分園 保護者会「子育て講演会」
令和2年2月6日 13:00～
会場 大崎市岩出山地域福祉センター

講師 東 順子/NPO法人日本セラピー普及会

Copyright © 2020 Junko Higashi All Rights Reserved.

1



2

抱っこ HUG

- ・ 温かさは命の安心感
人間は温度がなければ
生きていけない。
- ・ つながっている、守られている実感
人間の子どもは、ひ弱な生き物です。

3

皮膚をなでると 筋肉がゆるむ

- ・ 痛い体は硬い体
- ・ 緊張した体は硬い
- ・ 硬い体は疲れやすい

ゆるめると、血液がめぐり、温まり、
命が、よろこぶ！

**実験して
みよう！**

4

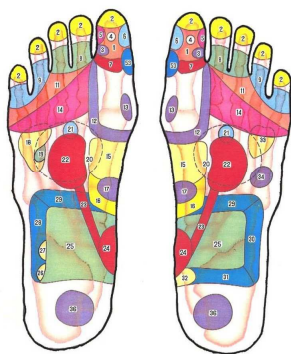
なでなでの極意

- 手のひら密着
- なでなで こねこね もみもみ
- なでる速度は 5cm/1秒

やってみよう!

5

足のお話



npo法人日本セラピー普及会

6

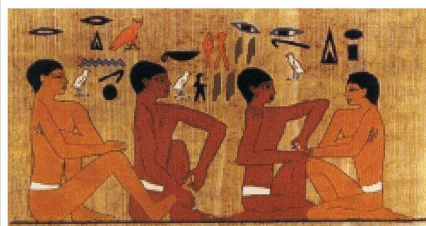
私たちの祖先は知っていた

仏足跡（仏足石）



奈良薬師寺の国宝仏足跡を模写彩色したもの
1990福人日本セラピー協会

エジプトの壁画（約4,000年前） 末端刺激療法？

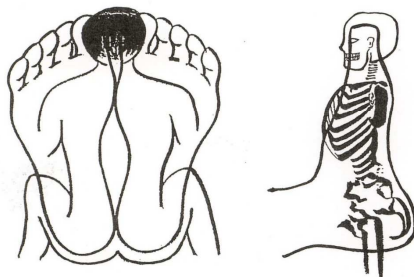


1990福人日本セラピー協会

7

投影

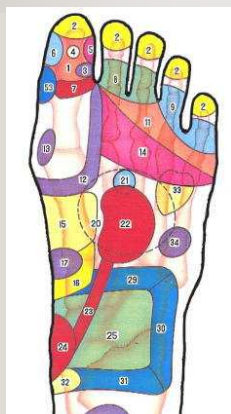
足には「あなた」が投影されている



1990福人日本セラピー協会

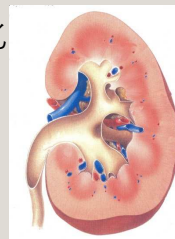
8

足の反射区と器官の関係



刺激 → 活性化

反応 ← 異常



9

Aグループ



npo法人日本セラピー普及会

10



11



12

首の反射区に注目



npo法人日本セラピー普及会

13

ハンマートゥー

ハンマートゥー



npo日本セラピー普及会

14

爪の異常(巻爪)



巻爪

npo日本セラピー普及会

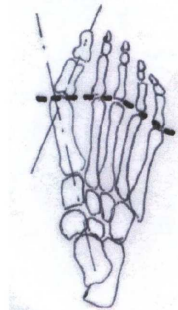
15

外反母趾

外反母趾



外反母趾角 40度以上



npo法人日本セラピー普及会

16

ハイヒール型の足



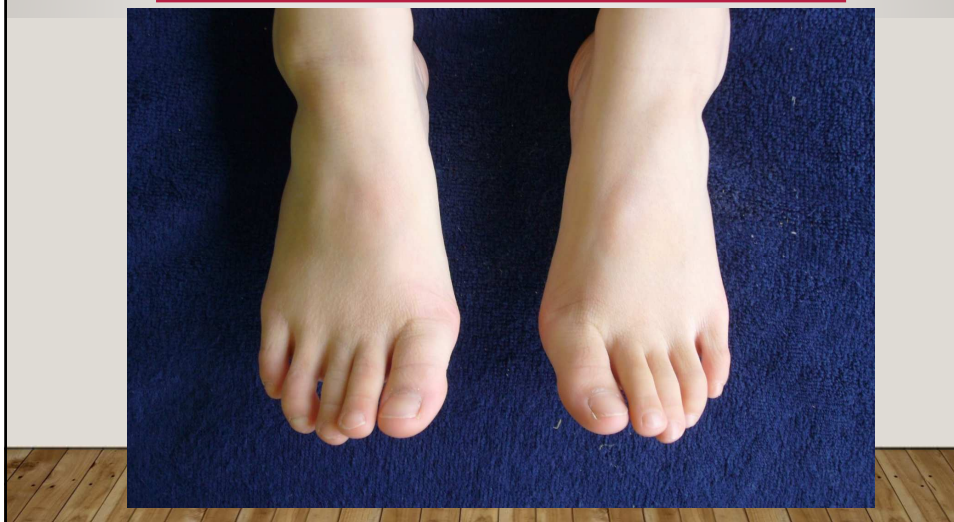
17

赤ちゃんの足



18

幼稚園児の足 (外反母趾)



19

幼稚園児の足 (浮ゆび)



20

幼稚園児の足（内転）



21

幼稚園児の足 （ハンマートゥー）



22

外反母趾 小2女子



23

外反母趾 小6男子



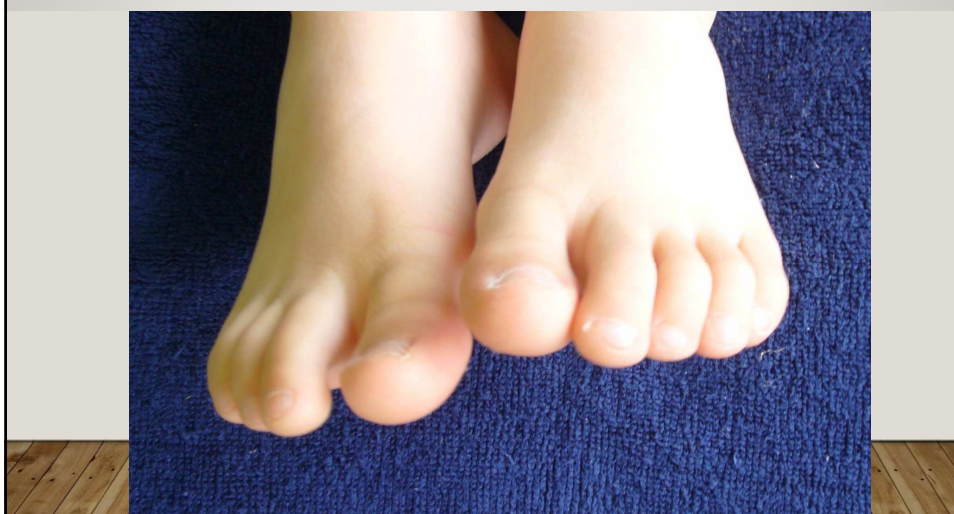
24

外反母趾 中2男子



25

ハンマートゥー 幼稚園児



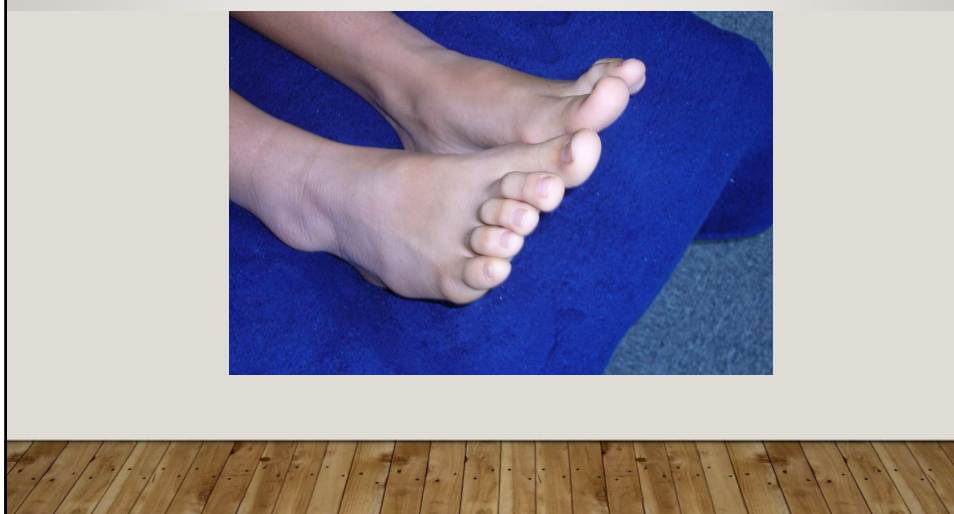
26

ハンマートゥー 小2女子



27

ハンマートゥー 小6男子



28

むくみ 小6女子



29

むくみ 小6女子



30

アキレス腱が硬い

小6男子



31

足首外転 小6男子



32

足首内反 小2女子



33

左右の違い 小6女子



34

ゆびの変形

幼稚園女児



35

健康な足を育てるために

はだしでかけっこ(砂やコルクの床で)

しゃがむ姿勢(だんごむし)

蹲踞(そんきょ)

しっかりした靴選び

姿勢の指導

背中をピツ お尻をキュツ



36

まだ大丈夫

子どもの足は18歳くらいまで成長するといわれます。

変形に早く気付いて生活を改善すれば、まだまだ十分間に合います。

おとなでも、時間はかかりますが、少しずつ改善します。

37

ご清聴ありがとうございました

東 順子



38