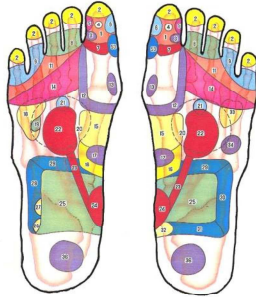


体のお手入れ 反射区活用

覚えておきたい足の反射区

私たちの足には、「反射区」という便利なくみがあります。一般には「足ツボ」ということもあります。厳密にはツボとは違います。末梢神経の集中箇所といわれ、面積と深さがあります。反射区は、全身の器官と神経でつながっていて、①反射区を刺激すると対応する器官が活性化（元気になる）。

②器官に異状があると、対応する反射区に反応が現れる。どちらも便利な機能ですが、今回は①の性質を利用して、体のお手入れに活用することを考えてみましょう。

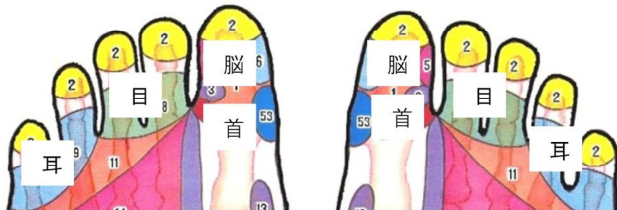


足ゆびは頭部

反射区は、ただランダムに並んでいるわけではなく、人体と同じ配置で並んでいます。例えば足ゆびは首から上の反射区が集まっています。

大まかにいえば、拇趾のふくらみの部分が脳、その付け根のくびれた部分が首です。2番と3番のゆびが目、4番と5番のゆびが耳です。首から上は神経交差のため左右が逆になっていますので、右足には左の器官です。

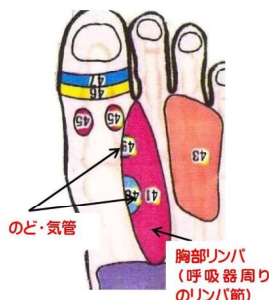
単純に、目が疲れたら目の反射区を一生懸命揉めば目が楽になる、ということですが、普段からお風呂の中などで足ゆび揉みを習慣づけてはいかがでしょうか。



のど周り

拇趾の周辺は、のど周りです。甲側から見て、爪の下の関節の上と下の帯状の部分は上あごと下あごです。歯が痛いときに右の歯なら左足、左の歯なら右足の顎の反射区を探すと、とても痛い部分があります。これを我慢してしばらく押し続けると、歯の痛みが一次的にですが楽になります。痛み止めがきくまでの間何とかしたいときに便利です。でもかならず歯医者さんで治してもらってください。

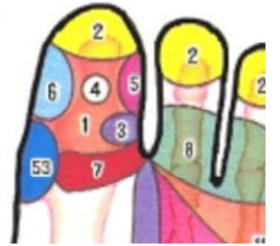
使い過ぎや風邪で、声が出なくなった時は、拇趾と第2趾の骨の間にある「のど・気管」の部分強く点押しすると、とりあえず出るようになったりします。お試しください。



頭痛、目の奥が痛い

「三叉神経」という反射区があります。図では5番。拇趾の第2趾側の部分です。左右の足にあります。これはこめかみのところで3つに分れる神経で、上から1本目は目の周り、2本目は上顎、3本目は下顎につながっている、感覚神経です。

左右均等でない頭痛や、片方の目の裏側あたりが痛いというときに、この部分をぎゅっと押し続けると楽になります。左右逆になっています。

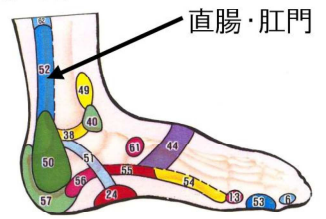


便秘

両方の足首の内側に「直腸・肛門」という反射区があります。これは実際の器官の反射区ではなく、直腸・肛門の動きをコントロールする神経の反射区です。ほとんどの便秘は直腸肛門が「詰まっている」わけではなく、蠕動運動に問題があるので、この反射区が有効です。即効性があり、毎日揉んでいたら薬を飲まなくても出るようになったという人がたくさんいます。

内くるぶしの後ろ側の窪みから、太い骨（脛骨）に沿って10センチぐらいの細長い部分です。

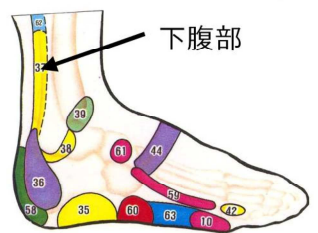
クリームかオイルをつけて、上に向かって強めに、（痛いと思いますが）5〜6回滑らせます。クリームがないときは点押しでも可能です。



生理痛

生理中ではないときに足全体（膝上まで）をしっかり揉んで、全身の体調を整えることで生理痛や生理不順も改善されます。でも、今痛いという時に何とかするには、「下腹部」という反射区が使えます。

足首の外側、ちょうど「直腸・肛門」の反対側です。くるぶしの後ろ側のくぼみから骨（腓骨）に沿って10センチぐらいの範囲です。



下腹部全体の緊張をゆるめる効果があります。

せき

アレルギー性の、イライラして止まらない咳で困ったときにお試しください。「膀胱」の反射区です。何故膀胱なのかはわかりませんが、長年の経験則です。

足の内側の、アーチの骨に囲まれた、柔らかい部分です。この部分を、指や棒などを使って、強く押します。周辺に骨が多いので、骨を直接押さないように注意してください。

