

# 施術室優しい手

～人はなぜ足をもむのか～

皆さんこんにちは  
宮城県遠田郡美里町  
"施術室優しい手"代表の  
東 順子です。  
ここへは、疲れた体を癒しに  
様々なお客様が  
いらっっしゃいます



監修  
絵

東  
ひがし  
侍  
はかな

順子  
じゅんこ  
輪夢  
りんむ



順子先生  
こんにちは  
最近調子が悪くて・・・  
お願いします

あら、花さん  
こんにちは  
どんなふうに  
調子が悪いのかしら？

だるいというか、  
やる気が出なくて  
なるほど

普段の生活って  
どんな感じ？

このところ仕事が忙しくて  
帰るとぐったりです

運動はしてる？

座り仕事だから  
歩くのも通勤くらい



わかりました！  
では、  
足をもみましょう！

えっ！  
でも、足は疲れてないですよ

身体の不調の多くは  
足裏からふくらはぎのマッサージで  
改善されるの

だまされたと思って  
やってみましょう

はあ・・・

はい、おわかりました



気持ちよくて寝ちゃいました  
そんなに痛くないんですね

それに足がポカポカして  
からだも軽くなったような...



体の不調は、運動不足が  
原因になっていることが  
あります

花さんのように  
座っていることが多い人は  
とくにそうです

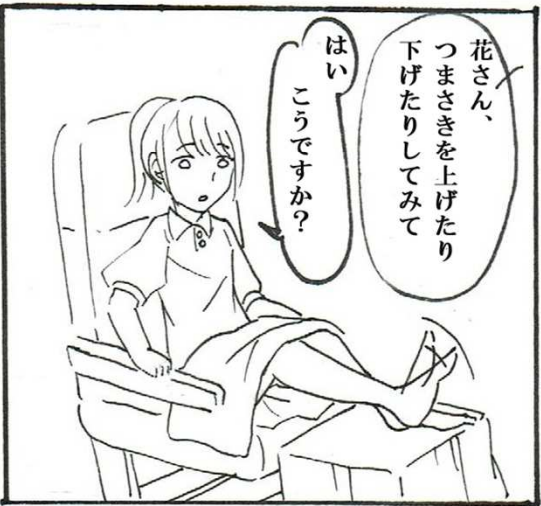
足のマッサージには  
運動に似た効果があるんです



えっ?  
そうなんですか?

花さん、  
つまさきを上げたり  
下げたりしてみて

はい  
こうですか?



そうすると  
ふくらはぎが  
うごくでしょう?



ほんとだ

実はこの動きが  
血液の流れをたすけているの

ふくらはぎが血液を?

では、血液の流れるしくみを  
お話ししよう





肺でガス交換された新しい血液は、心臓から脳と体に送られます。体中の細胞に酸素を運び、二酸化炭素と交換して心臓に戻ります

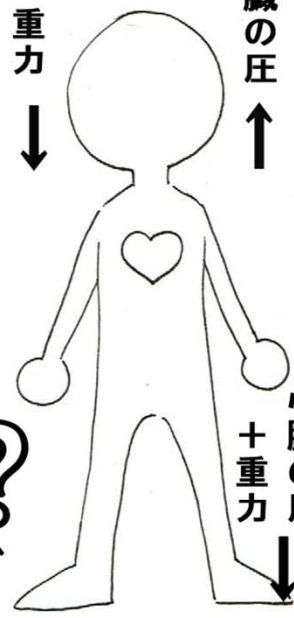
心臓の圧 ↑

重力 ↓

心臓の圧 + 重力 ↑

心臓の圧 ↓

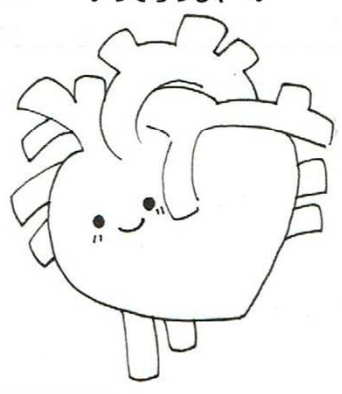
+ 重力



行きは心臓からの圧があるので

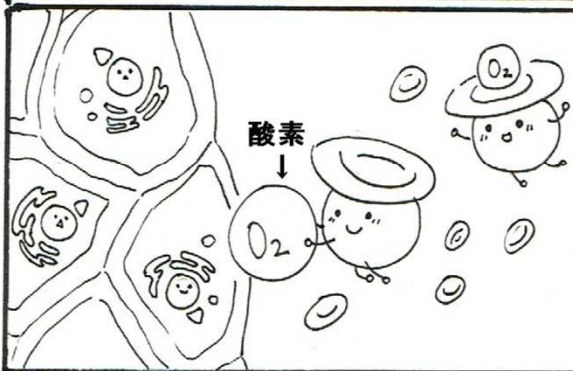
いってらっしゃ〜い

血液はスムーズに流れますが...



酸素を届け、二酸化炭素を受け取るとき、赤血球は一度ストップしてしまいます

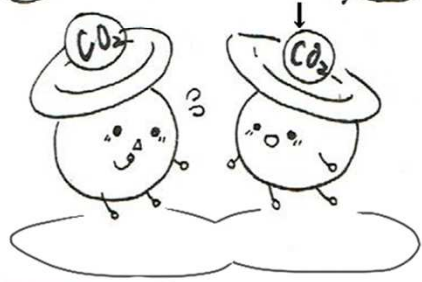
酸素 ↓



さあ二酸化炭素をもって帰ろう

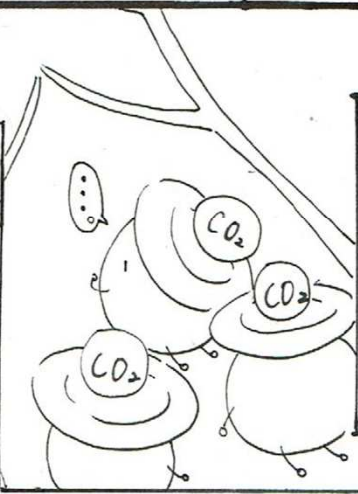
二酸化炭素 ↓

迷わずに帰れるかな？



心臓に戻る血管、静脈には逆流しないように弁がついています。これがないと、重力の力で血が下がってしまうんです

ところがこの弁が閉じたままだと今度は血液の流れがとどこおってしまいます



そこで運動です

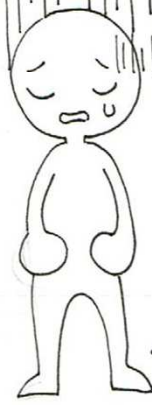
筋肉の収縮によって弁が開閉し血液の流れをサポートするんです

閉 開



長時間同じ姿勢でいるとこの働きがなく足の血流が悪くなって血栓ができてやすくなります

そうすると...









ゆっくり、体重をかけます  
いた気持ちいいくらいがいいです



では、  
もう一度前屈してみてください  
えー！  
さっきよりやわらかくなってる！



※個人差があります



右足裏の反射区

- 1 大脳(左半球)
- 2 前頭洞
- 3 小脳・脳幹
- 4 脳下垂体
- 5 三叉神経
- 6 鼻
- 7 頸部
- 8 目(左)
- 9 耳(左)
- 11 僧帽筋(右)
- 12 甲状腺
- 13 副甲状腺
- 14 肺と気管支(右)
- 15 胃
- 16 十二指腸
- 17 脾臓
- 18 肝臓
- 19 胆嚢
- 20 腹腔神経叢
- 21 副腎(右)
- 22 腎臓(右)
- 23 輸尿管(右)
- 24 膀胱
- 25 小腸
- 26 盲腸(虫垂)
- 27 回盲弁
- 28 上行結腸
- 29 横行結腸
- 36 生殖腺(睾丸・卵巢)
- 53 頸椎

左足裏の反射区

- 1 大脳(右半球)
- 2 前頭洞
- 3 小脳・脳幹
- 4 脳下垂体
- 5 三叉神経
- 6 鼻
- 7 頸部
- 8 目(右)
- 9 耳(右)
- 11 僧帽筋(左)
- 12 甲状腺
- 13 副甲状腺
- 14 肺と気管支(左)
- 15 胃
- 16 十二指腸
- 17 脾臓
- 20 腹腔神経叢
- 21 副腎(左)
- 22 腎臓(左)
- 23 輸尿管(左)
- 24 膀胱
- 25 小腸
- 29 横行結腸
- 30 下行結腸
- 31 盲腸
- 32 肛門
- 33 心臓
- 34 脾臓
- 36 生殖腺(睾丸・卵巢)
- 53 頸椎





12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



この反射区は『面』と『深さ』でできています

一方ツボは中国医学の『穴ヶツ』のこと。

気の流れる経路のところどころにある点です

反射区の中にツボがあることも多くあります

ダブっていると場所を刺激すればどちらの効果も得られます

リフレックス  
**reflex (～反射)**

×

オロジー  
**ology (～学・～論)**

リフレクソロジー  
といえます

ですから足のマッサージのことを正式には

リフレクソロジーといえます

リフレクソロジー！  
かっこいいですね！

反射区を刺激するとこんなふうになります

おもしろいですね



活性化

刺激

刺激

体の中を通過



あれ？  
でも先生

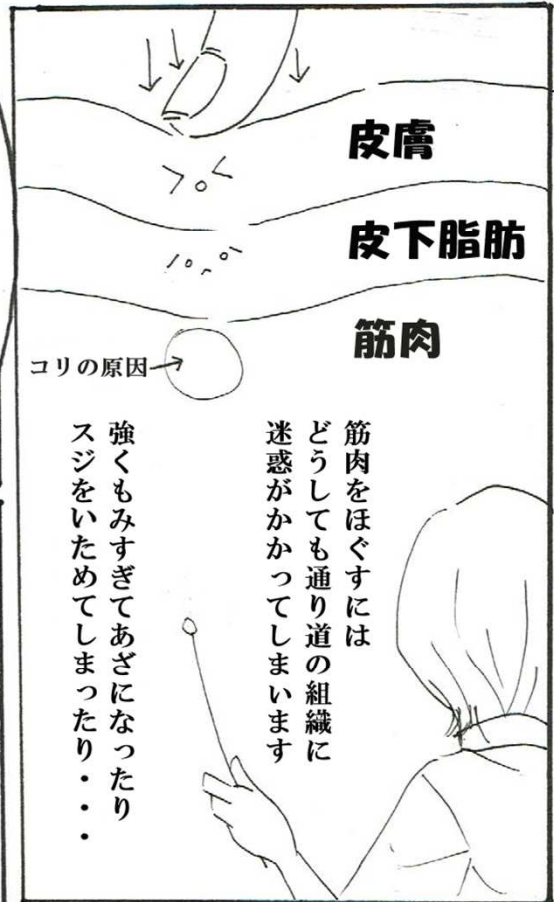
肩がこっていたら  
直接もんだりたたいたりした方が  
早いですよね

もちろんそれも  
良い方法です

でも、コリの原因は  
筋肉にあるので、  
上手にやらないと  
かえって体をいためたり  
効果がないこともあります

リフレクソロジーの方が  
安全で効果的なことも  
多いんです

えっ！  
そうなんですか！



さきほどお話ししたように  
リフレクソロジーの刺激は  
体の中を通って作用します

その速さは遅くても秒速1m  
早いところは秒速100m  
にもなります



じゃあ、ほとんどすぐに  
きくんですね！

そうなの  
何より他の組織を  
いためません

そして、足は一生体を  
支え続ける、人体で  
もっとも丈夫な部分

いた気持ちいい範囲で押ししていれば  
あざができる心配もありません



リフレクソロジーが  
安全で効果的なこと  
わかってもらえましたか？

はい！  
すごくよく  
わかりました  
先生はどこで  
リフレクソロジーを  
知ったんですか？

私は台湾の台北市にある  
『国際若石(じやくせき)健康研究会』  
というところで勉強したの

じゃあ、その若石先生が  
リフレクソロジーを  
発明したんですね

いいえ  
足のマッサージはもっと  
ずっと前からあったようです  
これを見てください



壁画ですね  
あ！手や足を  
もんでる

これは4千年も前の  
エジプトの壁画です  
4千年！

2千年ほど前には、仏足石といって  
おしやか様の足裏を石に彫って  
おがんでいたこともあるのよ  
仏足石にはこんな模様があるのよ



反射区にそっくり！

でしょう？  
とっても不思議だけど  
そんな昔から人々は  
足の持つパワーに  
気づいていたのかもしれないね

すごいですね！  
私もやってみたいなあ  
でも、むずかしそう・・・

では、おうちでできる  
セルフケアを教えるので  
ぜひやってみて！

ほんとうですか！  
やったあ♪

# なぜ私たちは足を揉むのか

東 順子

あなたのふたつの足をそろえると、そこに

あなた自身がいるって知っていましたか？

足には反射区という

不思議なしくみがあります

反射区は

からだ中の器官と神経でつながっていて

反射区を刺激すると

対応する器官が元気になるという

性質があります

足には、目も耳も鼻も、胃も腸も

脳も背骨も

からだにあるものは何でもあります

ですから

足をマッサージするということは

全身をマッサージすることと同じです

足をマッサージすると

足がぽかぽか暖かくなり

からだ中がリラックスします

眠くなったり

少しだるくなったりすることもあります

それは、とても良いことです

血液循環が良くなったのです

からだが求める通りに

眠ったり休んだりしましょう

足をマッサージすると

おしっこがたくさん出ます

便通も良くなります

これは

あなたの体のいらぬものが

からだの外に出て行くということです

足のマッサージの後は水分をしっかりとってね

できればちやんと運動もしてね！

からだのどこかにこりやいたみがあるあなたからだが冷えている感じがするあなたからだがむくんでいるあなた

なんだかとても疲れているあなた身体を気持ちよくさせると

こころも楽になることが多いのです

今日は足をマッサージしてみませんか？

は、い  
ひと駅歩こうかな

6  
5  
4  
3  
2  
1  
0  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12



これを書いてある2020年4月、世の中が新型コロナウイルスのために外出を規制されています。

運動施設の利用も制限され

私たちはどうしても運動不足になりやすい状態です。

私が心配しているのは、運動不足が

たくさんさんの不調の原因になり、病気の原因になり

場合によっては心まで病んでしまうことになりかねないということです。

リフレクソロジーは、反射区を刺激し、

その結果全身の器官を活性化し、血流を改善します。

足の筋肉を心臓方向にマッサージしますので

ちよほどミルキングアクション

(筋肉の収縮で血液を押し流すこと)を

手でやっているといっているのです。

リフレクソロジーは

私たちに、運動に近い効果をもたらします。

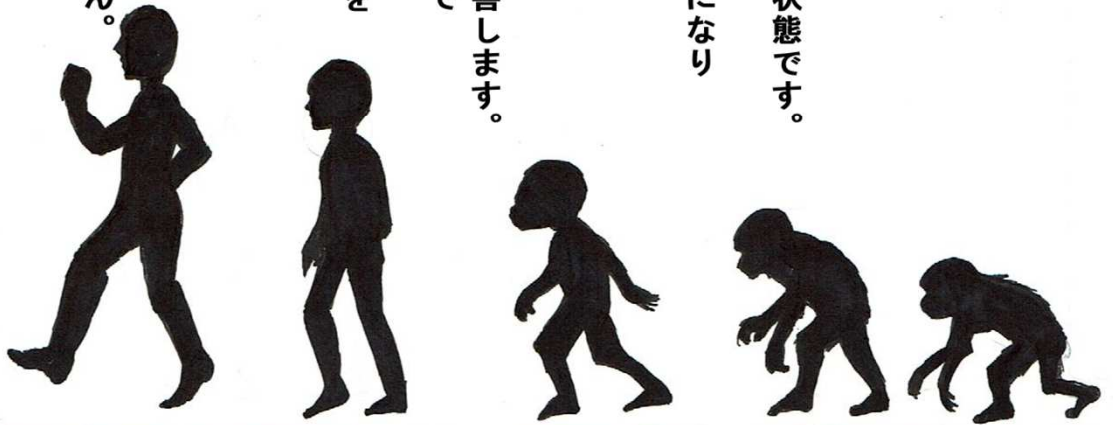
でも筋肉を作ることにはできませんので

それはやはり自分で運動するしかありません。

体調を整えながら

室内でできる運動を心がけ

やがて新型コロナウイルスが収束する日を待ちましょう



リフレクソロジーの後は、お水かお湯を

マッサージで体が暖まり

筋肉が動くことで

血液が流れはじめます

老廃物が体の中をめぐるので

水分を摂って

排泄をうながしましょう

お水やお湯など  
できるだけカフェインや糖分が  
含まれていないものが  
おすすめです



ジュースやお茶は避けて  
お水か白湯を☆

身近な人にマッサージを

セルフケアをするだけでなく

誰かにマッサージを

してあげるのはいかがでしょう？

スキンシップをとると

脳から愛情ホルモン『オキシトシン』が  
分泌されます

オキシトシンは、安心感を生み、きずなを深く  
記憶力を高めることがわかってきました

マッサージは、する側もされる側もいやされる  
素敵なコミュニケーションでもあるんです

