



公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1

☎ 054 (282) 1109

URL http://sbs-smc.or.jp

あなたの手が救急箱



主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど! 健康ライフ～元気のためのSTEP UP～」が5日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第3回講座で講師を務めた一般社団法人日本足心療法協会会長、リフレクソロジー「タムタム」代表の水野美予子さんの講演内容を紹介する。

<企画・制作/静岡新聞社企画事業局>

足をもんで心に触れる

足から伝わる健康状態

足もみ健康法(リフレクソロジー)を始めたのは、人を癒やしたいという強烈な思いからでした。

足は、体の状態はもちろんのことその人の性格や気質、あるいは心の状態まで映し出します。まさに人の鏡が足なのです。足をもむということは、心に触れるということなのです。私はこれまで2万人以上の足をもんで実感しています。

リフレクソロジーは反射療法という意味です。リフレクソロジーの基本は、身体各部分に反射する足の反射作用を利用した療法です。足の裏には体の各部分、例えば、頭、目、耳、肺、胃、すい臓、肝臓、生殖器などつながったエリア・ポイントがあり、そこを押したり、マッサージすることで、体の各所の機能が活性化するという考え方に基づいています。

「足は第2の心臓」という言葉を聞いたことがあると思いますが、足を刺激することで、全身への血流を活性化させることができます。また、足は体中のあらゆる器官と、目に見えないエネルギーラインでつながっていると考えられます。心臓から出発した血液には大きな仕事がかかっています。1つは体内に酸素や栄養分を運ぶことです。小腸から栄養分を血液中に取り込み、肺で新鮮な酸素を吸収し、全身に運んでいきます。全身の細胞



水野 美予子(みずの・みよこ)さん 一般社団法人日本足心療法協会会長 リフレクソロジー「タムタム」代表

1944年、静岡市清水区(旧由比町)生まれ。全国に「足もみタムタム」を展開している。2010年から「足もみ検定(一般社団法人足心療法協会主催)」をはじめ、家庭への足もみの普及に努めている。

は、その酸素と血液で活動することができません。もう一つは体内にたまった老廃物を回収して、排出することです。全身から放出された二酸化炭素を肺で体の外に放出します。老廃物は腎臓で尿として、あるいは全身の汗として体外に放出します。肝臓で解毒も行われます。血液が体中をくまなく十分に流れることによって、体は健康でいられるわけです。

しかし、地球には重力がありますから、体の一番下にある足の裏には、どうしても体の老廃物がたまりやすくなってしまいます。足の裏に老廃物がたまる、エネルギーラインでつながっている器官が不調をきたしてしまいます。足を数多く見て、触っているとよく分かりますが、足にはさまざまなサインがあります。固くなっていたり、色が変わっていたり、スポンジのようだったり、ジャリジャリしていたりします。こうした異変を体からのサインとして読み取り、その人の健康状態を知ることが出来ます。

家族同士で足をもみ合う

あなたは大事な人の足の裏を見たことがありますか。今日から見てください。一生懸命生きてきたことが伝わってきて、泣けてきます。

足もみが専門店だけでなく、各家庭でも普及すれば素晴らしいと思います。家族同士が足をもみ合い、あるいは自分で足をもみ、体の不調を

整え、家族とのコミュニケーションも豊かにしてくれる「家庭内リフレクソロジー」がさらに普及することを望んでいます。足のもみ方を知ると、世の中が変わってきます。足をもむと、もむ人も元気になるります。

ひどい対人恐怖症の中学3年生の女の子に足もみ健康法を施したときのことです。始めは強引に足をもませてもらったのですが、そのうち彼女は、もう片方の足を私に差し出しました。おそろしく気持ち良かったのだと思います。

そして話しかけてみると、彼女はぼつぼつと自分のことを話し始めたのです。足もみは、人と人とのコミュニケーションを助け、心を癒やすことを実感しました。

手足が動かず、動かせるのは目だけという女の子に出会ったときのことです。一歩も歩いたことのない彼女の足は真っ白でした。そして土踏まずが、どこにあるのか分から

ないくらいふっくらとしていました。足をもみ始めると、彼女の目はきらきらと輝いてきたのです。本当に気持ちよかったです。本心に気づいてくれたのだと思います。家族も足をもみ始めたら、笑うことが多くなり、目で「足をもんで」と訴えるようになりました。

右足は体の右半分、左足は体の左半分を投影しています。体の表面は足では甲の部分です。臓器などは足の裏です。右足と左足を合わせて1人の体になります。両足をみましよう。腸の構造から右足から始めるのが大切です。

足から始めるのが大切です。かかとから指先へ、指先からかかとへ。足裏を優しい気持ちでさする、こする、押すということをしてみてください。体が楽になります。

ほかに、簡単な足もみの方法を紹介しましょう。疲れたら、まずふくらはぎをもんでください。げんこつで刺激しても、さすっても、揺らしても大丈夫です。腰や膝が痛

足もみで生まれる会話

い人がいたら、足首を前後に動かしてみてください。足首をまわすのも有効です。首が疲れたら、親指をゆっくり回してください。そして、キュッとつかんでみましよう。

足もみは家庭の問題を解決する糸口になることもあります。不登校の中学生の男の子の話です。男の子は昼夜が逆転し、朝方まで起きていて、昼過ぎに起床。それからご飯を食べ、ごろごろして夜中に再び起きだすような生活をしていました。足は中学生にしては妙に白く、へんてこ、べっちょりとしていました。しかも、フケのようなものがポロポロと落ちて、いやな感じがしました。

そこで、狂った体内時計を修正するために、午後11時に足もみをしてもらうよう、母親にお願いしました。足をもみ始めるのと眠気に襲われ、そのまま寝てしまいました。そして朝起きるリズムができるようになった。3カ月かかりましたが、完全に体内時計が修復されました。しかも中学生と母親との会話が生まれ、コミュニケーションが取れるようになりました。

足をもむというのは、もむ側からすれば相手の状況がよく分かる大きな武器になります。また、もまれる側からすれば、大変、気持ちがいいわけですから、相手に対して心を開ききっかけになります。足に関心を持ち、大切にすることで、健康になり、人間関係も良くなります。皆さんもぜひ、足もみに挑戦してみてください。

遠山所長の健康セミナー



よかった、気に入った、誠実さと温かさが言葉の端はしににじみだた水野美予子さんのお話。足は第2の心臓、第2の脳、ヒトは2本の足に夢を乗せ、夢を運び、あまりの重さに疲れ果てることもあるという。さてその時はどうしましょう。する事はただ1つ。第2の心臓、第2の脳をもんでみましょう。

もみ療法は古代中国から行われていた治療法。右足には右半身、左足には左半身が投影され、体の表面は足の甲、内臓は足の裏。彼女いわく、覚えて欲しいもみ治療を行うにあたり守るべき事は、人を思う気持ち、愛しむ気持ち。腸は右足の支配下にあるので、まずは右から足首回し、親指回し、足背こすりを、呼吸、排尿、排便、発汗等で体から排出できない老廃物を体外に出しやすくし、更には時計遺伝子支配下の体内時計の狂いを正して悪い食習慣を正し。

更にうつ状態を放り出す事も可能かと遠山が思っていたちょうどその時、水野女史の一言で夢見状態から覚めました。"皆さん、あなたの大切な人の足の裏をしっかりと見て触ったことありますか" 静岡ユーフォニア8階会場"シーン"。彼女の勝ち、我々の負け、勝負あり。一本。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大学医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。