

column

「足・か・ら・だ」SDGs 全てのの人に健康と福祉を

日差しの暖かさに春を感じる季節到来、新年度に向け「足」リ・フレッシュ！皆様はじめまして！セラピストの矢木順子と申します。老若男女全ての方を対象にあらがわず、無理せず、自分スタイルを構築しながら、美容と健康維持増進のサポート活動をしています。

私は40代の頃、突然の出来事で首の骨を骨折（歯突起骨折変形治療）する経験をしました。骨折後の不自由な時期はあらゆる面で自分自身と向き合う貴重な学びの時間となりました。制限された体の機能、生活全ての動きがリハビリと自助努力に励みながら、常にQOL（※1）の向上を意識する毎日、正に起死回生、身をもって学ぶ新たな人生の始まりでした。

※1 QOL = Quality of Life（クオリティオブライフ）は「生活の質」「生命の質」などとされ、患者様の身体的な苦痛の軽減、精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味が含まれます。

そんな私から日常に取り入れて欲しい足ケアをご紹介します。

誰でもどこでもかんたん、そして安全に行える足もみ健康法リフレクソロジー（※2）です。

※2 リフレクソロジー＝リフ



レックス反射とロジー学問をつなげた反射学・反射区療法のこと。

足の観察

足指・爪・踝まわり・ふくらはぎ・膝・大腿部、むくんで固い冷たい足になっていませんか？



【気になるむくみ】

* 一過性のむくみ

長時間立ちすぎたり、座り続けたりする姿勢性／一時的な運動不足による筋肉の低下／アルコールや水分の取りすぎなど生活習慣の問題

* 脂肪性のむくみ

皮下脂肪が増加し、脂肪と各種老廃物と水分が結合しセルライトを形成し蓄積されている状態／足首周辺の腫れが特に顕著になる傾向があります

*その他、心臓やリンパの機能の問題、静脈の問題など原因は様々

基本ゾーン（腎臓・輸尿管・膀胱・尿道）



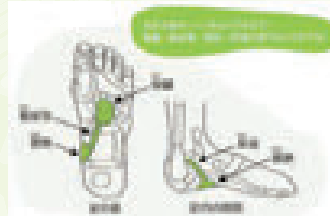
足裏には様々な臓器に繋がるたくさんの反射区があり、対応する部分を刺激すると痛みを感じる場合があります。足ツボは痛いと思われるでしょうが、足ツボと足裏反射区療法の違いは押す箇所が異なる点です。足ツボは経穴と呼ばれるツボを点で捉えます。反射区は面で捉えます。さすったり、撫でたり、

触れてみてください。感じ方の度合いは人それぞれですが、他の部分より痛みを強く感じる反射区があれば、その臓器・部位は弱っていたり疲れていたりする可能性が高いです。一つの反射区に絞って意識して観察すると、様々な発見があり面白いのです。

膀胱の反射区

(反射区表24)

腎臓の反射区を手の親指の腹で撫でてみてゴムの塊のような感じや膀胱の反射区がぶっくり膨れている時はチェック項目
↓膀胱炎、結石、腎炎、飲酒や疲労度など



図：アンヨちゃん 足の裏反射区図基本ゾーン

甲状腺反射区 (反射区表12)

甲状腺(※3)の縦のライン(母趾と第二指の間)が比較的腫れている方は、甲状腺ホルモンの分泌が少々過多。つまり機能が亢進気味です。このような方は性格的にせっかちで焦りやすく、イライラしがちです。また自分自身にプレッシャーをかける方もこのような足をしています。その反対で、弾力がない方や凹んでいる方は、甲状腺ホルモンの分泌が少ない傾向にあります。つまり代謝機能低下気味の方。このよ



うな方は、マイペースで落ち着いていて、おとなしいタイプの方が多いです。足裏の甲状腺の反射区はストレスやホルモンに作用し、体調の変化が顕著にあらわれるのです。

※3甲状腺ノドボトケの下に、蝶のような形をした器官がありこの血管の豊富な内分泌腺が甲状腺。体全体の新陳代謝を支配する重要なホルモンを分泌して、体温調節、基礎代謝促進、タンパク質、糖質、脂質、ビタミンの代謝に作用します。

糖質、脂質、ビタミンの代謝に作用します。

労り癒し

わかってはいるけど忙しい上に疲れすぎて自分で足もみ、無理無理という方へ。ご家族間での足もみはいかがでしょうか。スキンシップが希薄な日本人でも、足なら抵抗なく団欒や触れ合いのタッチセラピー、コミュニケーションツールに活かせます。

それさえ苦手意識がある方やお一人様には、好きな香りを取り入れた足湯や足浴をしたり、便利な足グッツを活用する等、セルフケアでリラククスタイムを作るのもおすすめです。そして1日の始まりと終わりの習慣、もみほぐした後はお白湯(500cc)を飲んで心身リフレッシュ!

- *足もみは、食後1時間以内、妊娠中、生理中は避けましょう
- *保護クリームやオイルなど使用し皮膚の摩擦には気をつけましょう

大切なお身体、自分

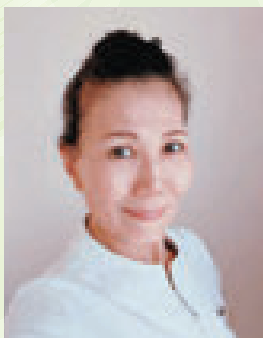


自身が一番の理解者になりましょう!
足裏やふくらはぎを揉んでほぐすことで身体の不調を和らげ、さらに毎日触ってあげることで健康の増進や病気の予防にも役立ててみましょう。

プロフィール

矢木 順子 氏

介護福祉士/日本シニア検定認定校/
ビューティーケアセラピスト認定講師・シニアケアセラピスト准講師
日本若石マスターズ会員/若石リフレクソロジー認定講師・
NPO地球足もみ講師・要介護予防運動指導者・
JSCAスポーツクラブインストラクター
勝山浩慰美容矯正沖縄分校/クラニアルフットケア認定講師
CIBTACセラピスト/沖縄県エステティックspa協同組合TSP認証/
PWA®公認ウォーキングアドバイザー



大手化粧品会社勤務、化粧品メーカー美容インストラクターなどを経て、2010年に「美容矯正院 Jstyle」をオープン。地域活動(商工会・障害者支援)、エステ業務の傍ら、高齢者のスキンケアをサポートするシニアケアセラピストやビューティーケアセラピストの育成、老化の特性や高齢者を取り巻く周辺事情を学ぶシニア検定の普及活動にも取り組んでいます。