

フットセラピー（満足体操）

からだを支えている足の裏には、たくさんのツボや反射区があります。
そこを押したり揉んだりすることで、体調を整えましょう。
足が満ち足りて「満足」ですね。



はじめに

片足の上に反対の足を上げてリラックスしましょう。

腰が痛い方は、壁に寄りかかったり、お尻の下にタオルや座布団を入れてみましょう。

足をさする ... 足裏全体をさすり、観察しましょう。

足首回し



- ・足の指と手の指を握手させて、くるぶしに反対の手をそえる。
- ・足首をクルクルと、左右 20 回ほど回す。

指と指の間を刺激すると血行促進効果があり、身体が温かくなってきます。

足指開き（前後、左右）



- ・足の指の間を 1 つずつ開く。

⇐ 前後に開く

左右に開く ⇨



足指回し



- ・足の指を小指側から、1 本ずつ軽く引っ張りながら回す。
- ・右左にくるくると 20 回ずつ回す。

足指回しの効能

- ・小 指...冷え、むくみ、腎経、婦人科系
- ・薬 指...イライラ、ストレスなどの神経系
- ・中 指...腸の指、便秘や下痢
- ・人差し指...胃痛、吐き気、口臭、食欲不振など
- ・親 指...肩から上の症状
(頭痛、肩こり、目の疲れなど)

足つぼ 3 点押し

- ・足は床に下ろし、両親指を重ね、息をはきながらゆっくり 1・2・3 とツボを圧す。
- ・戻すときもゆっくりと、息を吸いながら力を抜いていく。



湧泉（ゆうせん）

3 回圧しましょう。
むくみ、だるさなどに効果があり、元気の出るツボです。



足心（そくしん）

3 回圧しましょう。
この 1 点が、全身のツボにつながっています。



失眠（しつみん）

1 回圧し、その周りを囲むよう押します。
次におにぎりを握るようかかとをマッサージします。
イライラや、だるさ解消のツボです。



足裏たたき



- ・手を軽く握り手首のスナップを使いながら、足裏全体をトントンとたたく。
- ・土踏まず中心に 20 回ほどたたく。

血圧を安定させるゾーンです。

確認しましょう

片足が終わったら左右を比べてみましょう。

足の温かさ、肌の色み、指の形などに変化はありませんか？

また、立ち上がって足裏の感覚を比べてみましょう。

足裏のつき具合、足の軽さ、安定感などに変化はありませんか？

違いを確認したら、反対側の足も行いましょう。

ワンポイント

入浴や足湯で温めてから行くと、一層効果的です。