

足裏から身体を整える 足もみ健康法

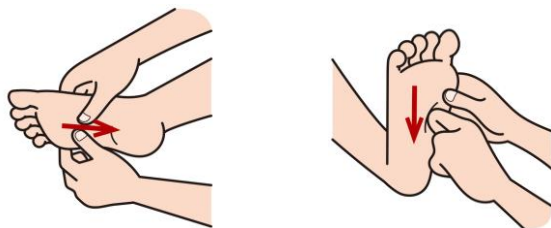
「足は第二の心臓」といわれています。心筋の収縮・弛緩が心臓の血液を全身に送り出すように、足やふくらはぎの筋肉を収縮・弛緩すると、下肢の静脈血やリンパ液の流れを促進します。足をもむ習慣をつけると、全身の血流がよくなり、疲労回復や健康増進につながります。



*セルフケアは継続が大切

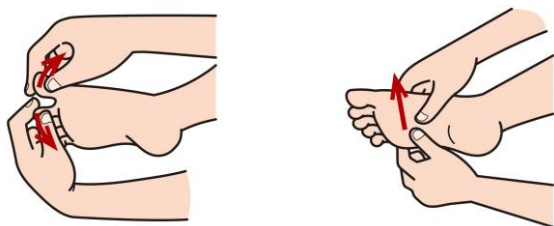
ここでは、簡単な足もみの方法をご紹介します。ぜひ、お試しください（内臓疾患がある方、妊娠中の方などは、医師とご相談のうえ実施してください）。もみ終わったら、体調を整えるために、白湯をカップ2杯ほど飲むことをおすすめします。セルフケアは、無理なく続けることが肝要です。

1



- ・土踏まずを親指の腹で上から下に流していく
- ・滑りやすいようにオイルかハンドクリームを使う
- ・物足りない場合には、指の関節や棒を使用する
- ・かかとも同じようにもむ

2



- ・5本の指を1本ずつ曲げたりそらしたりする
- ・指の付け根と土踏まずのあいだを、親指の腹か関節で外から内にもむ

3



- ・土踏まずの上部を境に、上下を手でつかむ
- ・上下をそれぞれ逆方向にねじる
- ・土踏まずとかかとを境に、上下を手でつかむ
- ・かかとをつかんでいる手でかかとを回す

※最後にもう一度①で行った土踏まずをもむ
※左足が終わったら、右足も同じようにもむ



国際若石メソッドスクール
理事長（日本分会代表）
峯山 真弓



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2023年7月18日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>