



**自分で** 今日からサクサク  
足マッサージ

足はこんなに気持ちいい

講師 東 順子 / NPO法人日本セラピー普及会

1

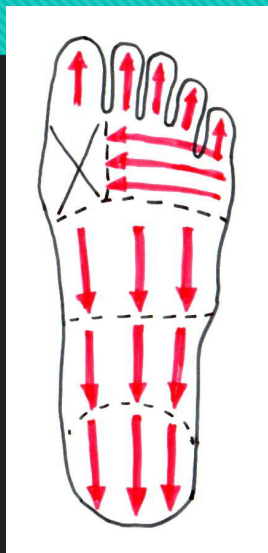
## 基本ゾーン



The diagram illustrates the basic massage zones on the foot. On the left, a top-down view shows red shaded areas on the ball of the foot, the arch, and the heel. On the right, a side view shows red shaded areas on the inner arch, the heel, and the ankle area, with dashed lines indicating the foot's outline.

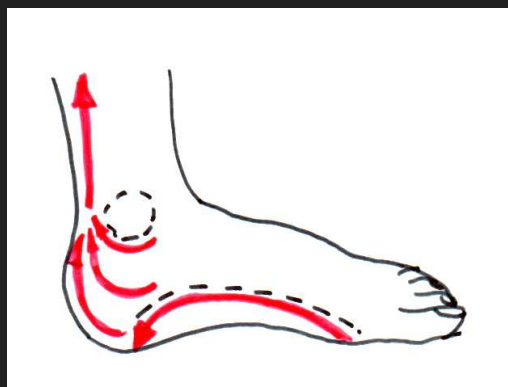
2

# 足裏



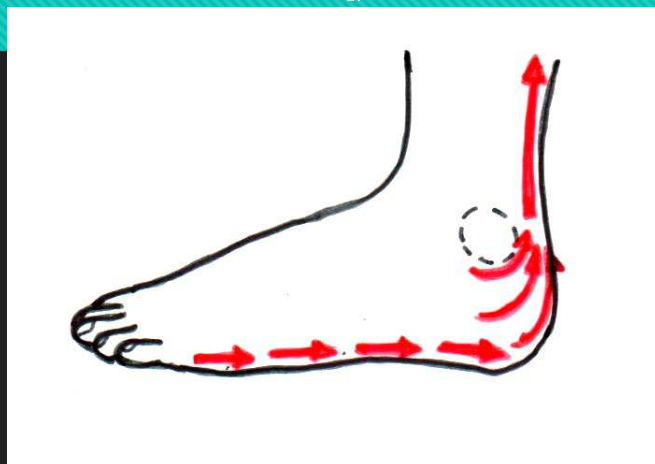
3

# 内側



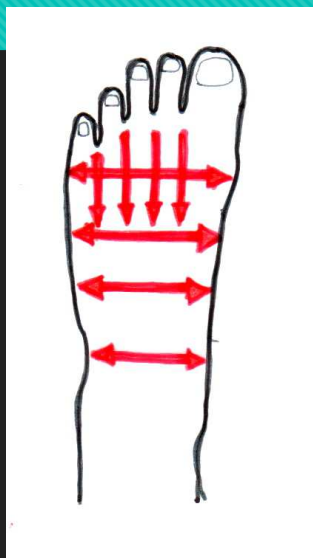
4

# 外側



5

# 足の甲



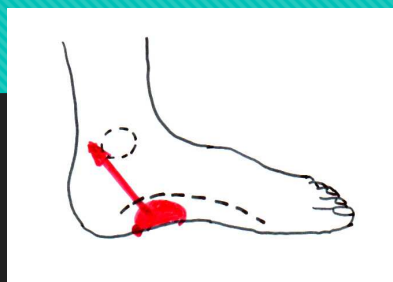
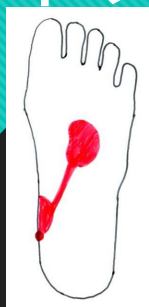
6

## ふくらはぎ～膝

- ふくらはぎを全体的に絞り上げる
- 膝裏の窪み
- 膝のまわり

7

## 基本ゾーンをもう1回



- 揉み終わったら白湯を飲みましょう。
- 食後1時間は揉まない。
- テキストの「注意事項」「好転反応」を読みましょう。

8