

足はこんなに気持ちいい・・・

リフレクソロジーって どんなもの？

身体づくりインストラクター **東 順子**
NPO法人日本セラピー普及会

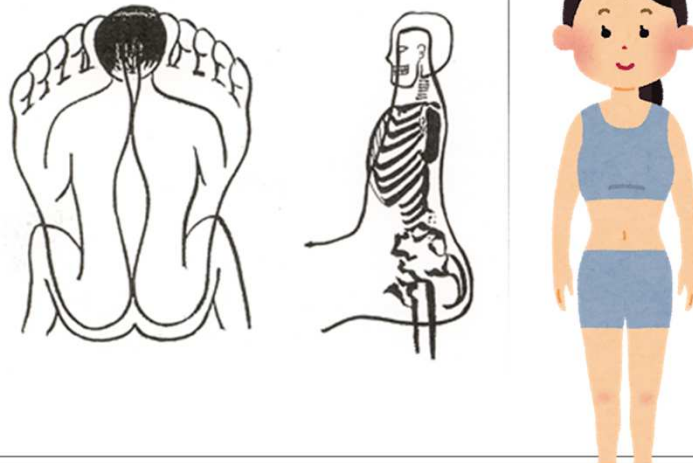
1

ふたつの足を揃えると、そこに
「わたし」がいます。

A diagram illustrating reflexology. On the left, two feet are shown from a top-down perspective, with various colored zones and numbered points (1-36) indicating specific reflexology locations. On the right, a woman is shown standing, representing the person whose body is reflected in the foot map.

2

足は、「わたし」そのものです。

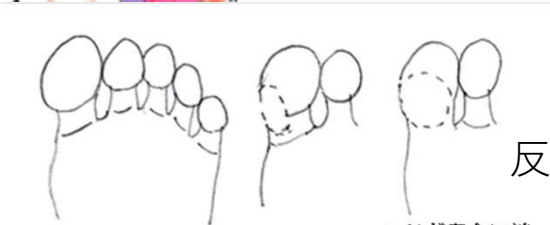


3

反射区とは



刺激 → 活性化



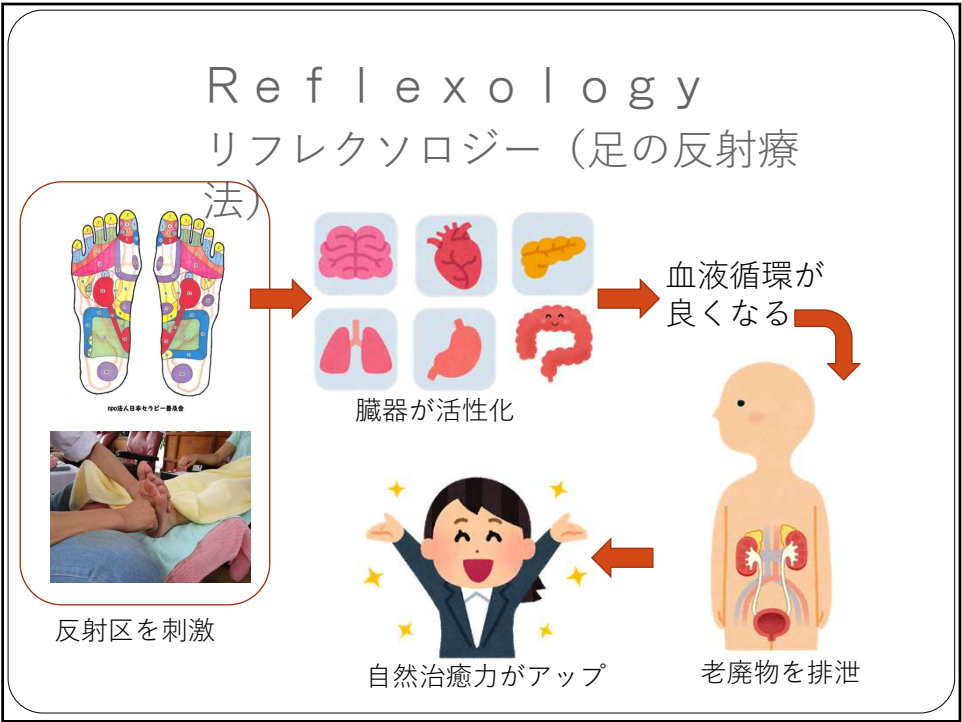
反応 ← 異状

正常な足

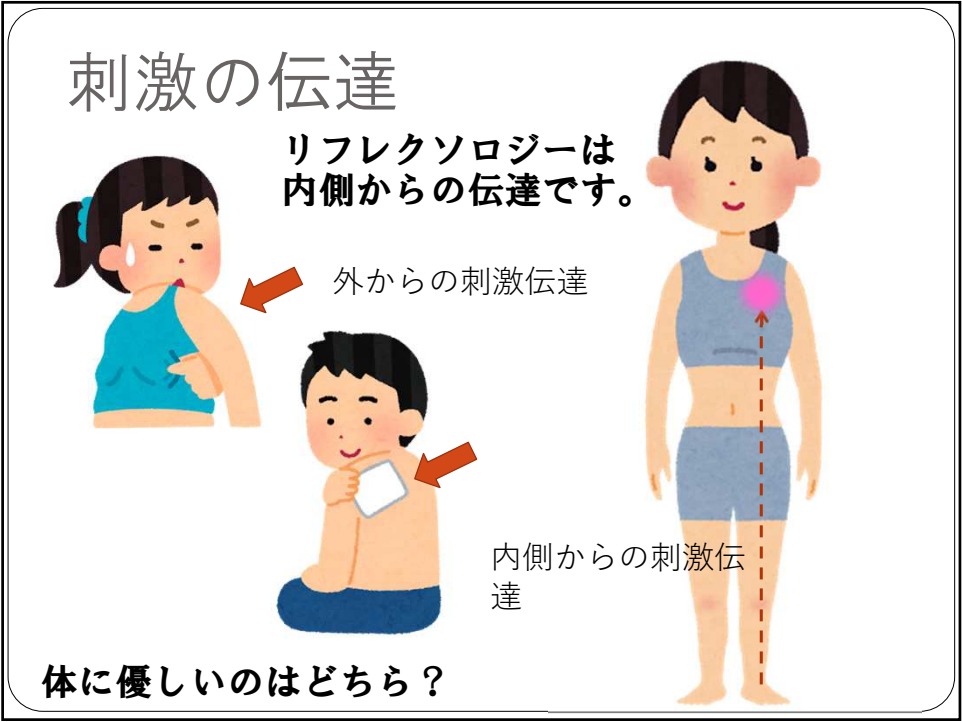
シワが部分的に消えている

シワが完全に消えて「ふくらみ」と「くびれ」が一体化している

4

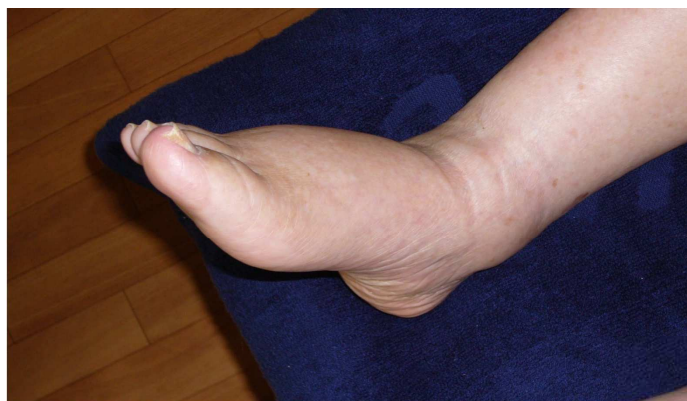


5



6

むくみ



npo日本セラピー普及会



7

マッサージでむくみの改善



むくみ

むくみは、こまめな処理
が何よりも大切です

3分後



npo日本セラピー普及会



8

歩き方の問題 （内また歩き）



npo日本セラピー普及会



9

ゆびで蹴らないと 浮ゆび



10

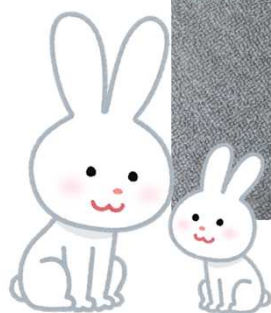
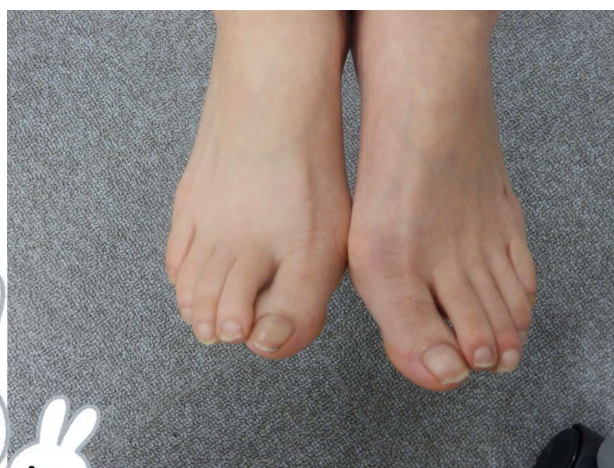
かかとで着地しないと
ハイヒール型の足



アキレス腱が硬いです。

11

ゆびで蹴らないと外反母趾



子どもの外反母趾もあります。
早目に気付いてくださいね。

12

幼稚園児の足 浮ゆび



13

幼稚園児の足 外反母趾



裸足で遊びましょ
う！

14

幼稚園児の足 ハンマートゥー



15

歩き方と姿勢を変えると



16

足が教えてくれるもの



17

ご清聴ありがとうございました。



18