

令和元年度角田市各種女性団体連絡協議会

令和元年2月4日

## エコノミークラス症候群 予防マッサージ

毎日やって健康生活

講師 東 順子 NPO法人日本セラピー普及会

Copyright © 2020 Junko Higashi All Rights Reserved.

1

## かんたん足マッサージ

- ・足湯: 洗淨、血行促進、心身の癒し効果
- ・足指⇒足裏⇒足の甲⇒ふくらはぎ⇒膝上  
(⇒できれば脚の付け根まで)
- ・心臓方向へ血液を流す
- ・あればマッサージクリームかオイルを使う(皮膚の保護)
- ・クリーム・オイルがなければ衣服の上から
- ・痛くない
- ・なでるだけでも、触るだけでも効果あり



2

## オイル・クリーム



皮膚を保護するため  
保湿をするため

皮脂に近いオイル  
椿・オリーブ・米

教材価格:600円(税込)

3

## 椅子を使う時はこんなスタイル



4

## 足指くちゅくちゅ



5

## 足裏ごりごり



6

## かかともごりごり



7

## 内側のアーチ



8

## 外側のへり



9

## 足の甲 タテタテ



10

## 足の甲 ヨコヨコ



11

## ふくらはぎ 内側



12

## ふくらはぎ 外側



13

## ふくらはぎ 全体



14

## 膝裏と膝まわり くるくる



15

## これでおしまい。

水分補給をしてください。

温かいお湯(白湯)が最適です。

眠くなったり、だるくなったりすることがあります。

今日はゆっくり休んでください。

16



# ご協力ありがとうございました。

---



長い年月、お世話になった、  
この足。  
これからもず〜っとお世話になる、  
この足。  
感謝しながら揉んであげましょう。