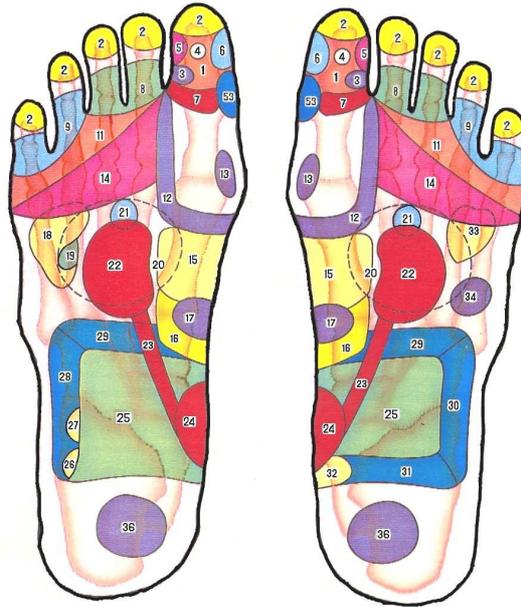


誰でも今すぐ リフレクソロジー

超簡単マニュアル



**Body
Labo**
Junko Higashi

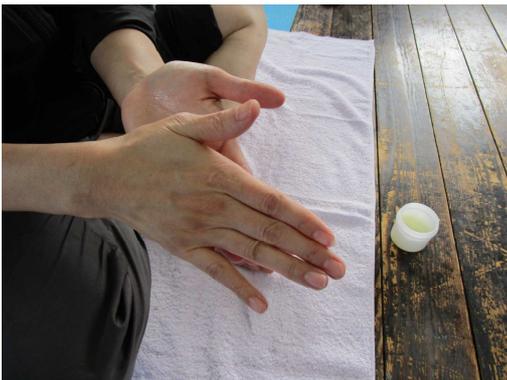
身体づくりインストラクター

東 順子

<https://bodylabo.org>

〒987-0011宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

NPO法人日本セラピー普及会



こんな座り方で

- 左足から揉みます。向かって右が左足。
- 揉まないほうの足は、伸ばしても、膝を立てても楽な位置で大丈夫です。
- 椅子の場合は左足を右ひざの上に載せます。
- タオルの上で揉みましょう。
クリームやオイルが床や衣服につくと困るからです。

自分目線でこんな感じ。これから左足を揉みます。

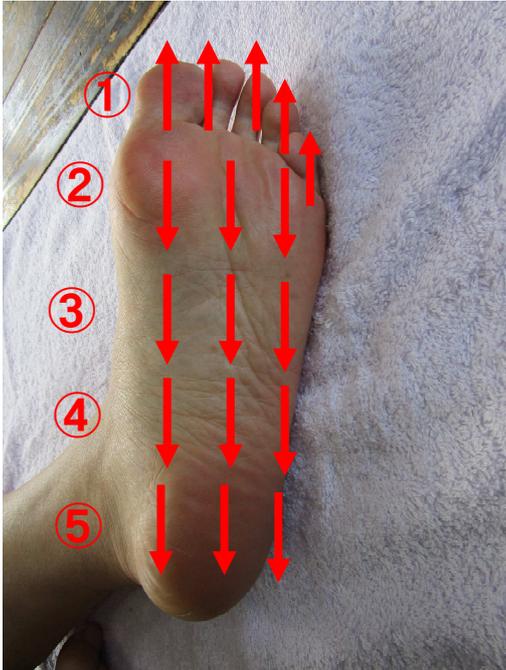
クリームかオイルを塗ります

ここではクリームを使います。
クリームの量が少ないと、気持ちよくありません。
少なすぎると痛いです。
あまりけちけちせずに、こんな感じでとります。

クリームを両手のひらで軽くなじませます。

両手のひらで足を包むように、クリームを広げます。
足首ぐらいまでのばします。
手のひら全体を使うと気持ちいいです。

足の裏を揉みます



足先から順番に揉みます。

マッサージは流す方向が決まっています、
一方通行です。

足にたまった古い血液を心臓のほうに流してあげたいので、
全体的には心臓方向に流します。

でも、ゆびだけは、力を入れやすいので、
足先に向かってしごくように揉みます。

それ以外は心臓方向に流します。

ゆびを揉みます



両手を使って、ゆび1本1本をしごくように、
強めにもみほぐします。

足先に向かってチューブをしぼり出すような感じです。

くちくちくと、

足ゆびの温度が手の温度と同じくらいになるまで揉みます。

足裏を揉みます



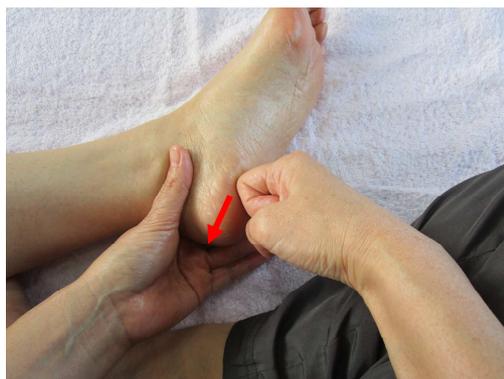
右手をこぶしにして、猫の手のような形で、
ごりごりとかかとに向かってこすります。

足先から順番にかかとまで塗りつぶすように
こすり下ろします。

つかんだり押したりするのではなく、

体重を使って圧を加えながらこすってみましょう。

同じところを3回こすりながら移動します。



足の内側を揉みます

もむところは、

- ・アーチの骨のキワ
- ・かかとの内側
- ・ふくらはぎの内側



アーチの骨のキワです。

スタートは、母趾の付け根の骨の下。

アーチをなぞるように、かかとの方向に流します。

3回ぐらい流しましょう。



かかとの内側です。

右手の親指を使い、

くるぶしの骨の下側を3本の半円で、

くるりんくるりんと塗りつぶします。

くるぶしの後ろ側のくぼみに集めます。



ふくらはぎの内側にクリームを塗ります。

多めにとりましょう。



手のひら全体で塗り拡げると

気持ちいいです。

このときも、心臓方向に一方通行で

塗りましょう。



ふくらはぎの内側の太い骨(脛骨)のキワをなぞるように心臓方向に流します。

痛い場合はかげんしましょう。

くるぶしの後ろ側のくぼみからスタートして、膝のあたりまで。10回位。



足を反対側に倒し、

こんな座り方⇒

クリームを多めにとります。



足の外側全体に塗り拡げます。

このときも、心臓方向に手のひらを使って一方通行です。



足の外側のへりの部分を左手のこぶしでこするようにごりごりします。

かかとの方向にこすりおろします。



かかとの外側です。

内側同様、左手の親指を使って、

くるぶしの骨の下側をくるりんくるりんと塗りつぶします。

くるぶしの骨の後ろ側のくぼみに集めます。



ふくらはぎの外側です。
くるぶしの骨の後ろのくぼみからスタートして、
太い骨(腓骨)のキワをなぞるように、
心臓方向に流します。10回位。

足の甲を揉みます



タテタテ・ヨコヨコと覚えます。
両手の親指を使って、足の甲の骨の隙間を、
心臓方向に流します。
1か所3回。⇒タテタテ



両手の親指の腹を足の甲の真ん中に置き、
横に開くように滑らせます。
足ゆびに近いところから順番に足首まで移動します。
1か所3回。⇒ヨコヨコ

ふくらはぎ全体をしぼります



両手全体を使って、足首から膝上まで
しぼり上げます。
足の下の方にたまった古い血液を
心臓に戻してあげるイメージで、
しっかり流します。



横から見るとこんな感じです。
回数はたくさんやってかまいませんが、
10回以上はやりましょう。
むくみがとれて脚がすっきりします。



膝を揉みます

まず膝裏のくぼみに片手の3本指
(人差し指、中指、薬指)の腹を当て、
深くこねるようにもみほぐします。
膝の調子が悪い人は痛いところがあるかもしれません。
じっくり時間をかけて揉みほぐすと、
曲げ伸ばしが楽になります。
そのあと膝のお皿の周辺をくるくると
円を描くように両手のひらでこすります。
膝小僧は冷たいので、
手のひらで温めるイメージで丁寧に揉みます。
膝上10センチまで揉みます。
できれば脚の付け根(鼠径部)まで
揉みあげるのが理想です。

これで左足ができました。引き続き右足を揉みます。
その際、使う手が、右と左で逆になりますので注意してください。
どうしても(右利きの人)は右手を使いたくなりますが、
「なんかやりづらい」と感じたら、使う手を間違えているかもしれません。

足を揉むと、尿の出が良くなります。
温かい水分(白湯)をたくさん飲みましょう。



おこめクリーム
80g 660円
(税込)



おこめオイル
60ml 660円
(税込)

マッサージオイル、
マッサージクリームは、
滑りをよくして皮膚を保護するのが目的です。
滑り具合や揉んだ後の浸透性、保湿性、
そして何より安全性を考え、
施術室 優しい手では左のような
米ぬかオイル製品を使っています。

この資料に関するお問い合わせ先

東 順子 / 施術室優しい手

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473