

人はなぜ足を揉むのか ～足は「わたし」そのものです～



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

人はなぜ足を揉むのか

あなたのふたつの足をそろえると、
そこに、
あなた自身がいるって知っていましたか？
足には反射区という
不思議なしくみがあります。
反射区は、
からだ中の器官と神経でつながっていて、
反射区を刺激すると、
対応する器官が元気になるという
性質があります。

足には、目も耳も鼻も、胃も腸も、
脳も背骨も、
からだにあるものは何でもあります。

ですから、
足をマッサージするということは、
全身をマッサージすることと同じです。

足をマッサージすると、
足がぼかぼか暖かくなり、
からだ中がリラックスします。
眠くなったり、
少しだるくなったりすることもあります。
それは、とても良いことです。
血液循環が良くなったのです。
からだが求める通りに、

眠ったり休んだりしましょう。

足をマッサージすると、
おしっこがたくさん出ます。
便通も良くなります。
これは、
あなたのからだの中のいらないものが、
からだの外に出て行くということです。

からだのどこかにコリや痛みがあるあなた、
からだがかえっている感じがするあなた、
からだがむくんでいるあなた、
なんだかとても疲れているあなた、
身体を気持ちよくさせると、
こころも楽になることが多いのです。

今日は足をマッサージしてみませんか？

東 順子

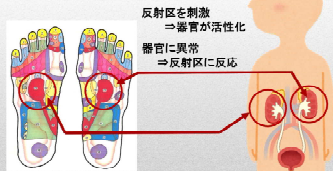
「反射」「反射区」～双方向通信システム～

「反射」「反射区」～双方向通信システム～

私たちの身体の末端である足や手には、「反射区」という、末梢神経の集中箇所があって、それは面積と深さを持った立体と考えてよいようです。

その反射区は、神経で体中の器官につながっています。

反射というしくみ



よく「足ツボ」と、言いますが、正確にはこれはツボではありません。ツボというのは中国医学の「穴＝ケツ」で、気の流れる道「経絡」の、ところどころにある、点のことです。

この穴を上手に刺激すると、さまざまな健康効果、医療的效果があるというものです。

足にもたくさんの穴があり、反射区とダブっているところもたくさんあります。

穴は点ですので面積はありません。

足を揉むということは、結果的には反射区にもツボ＝穴にも刺激が入ることで、両方の効果が見込めるといことです。

その反射区とは具体的にどんなものかという、次のような特徴があります。

1 反射区を刺激すると、対応する器官が活性化する。

図では「腎臓」の反射区と、腎臓本体を例にあげています。

活性化するというのは、元気になる、ということですが、働きが活発になるだけでなく、働きすぎの器官は活動を押さえ、正常に戻すという意味で、「正常化」というのが正しいです。

例えば、腰椎の反射区を刺激すると、腰が柔らかくなって、前屈が楽になる、など、その場で確認できる実験もたくさんあります。

反射区への刺激は、足を揉むということだけでなく、歩くことをはじめ、いろいろな運動をすることで自然におこなわれています。ですからよく歩き動く人は健康なんですね。逆に歩くことをせず、足裏への刺激がないと、足が弱るだけでなく、さまざまな臓器が弱ってくるといことになります。

2 器官に異状があると、対応する反射区に反応が現れる。

反応とはどんなものかという、タコやウオノメ、皮膚の異状、足の骨格の異状なども含まれます。

押したら痛いというのも参考になりますが、痛いから病気というわけではありません。

このしくみを活用すると、足を観察することによってその人の身体の状態を推察することもできます。

つまり、「この人の腰痛はどこから来ているんだろう」といったことに役立てるのです。

投影という現象～足に「わたし」がいる～

投影という現象

足には「あなた」が投影されている



現在わかっている64の反射区は、足にランダムに並んでいるわけではなく、ある規則性を持って配置されています。

左図のように、二つの足をそろえると、そこにひとりの人が貼りついているような形なのです。

つまり、足に「わたし」がいる、という現象です。

拇趾のふくらみの部分は頭蓋骨であり、脳があります。二つの拇趾で一人分の脳です。5本のゆびの付け根の硬いところ(よくタコができる部分)は人体の肋骨にあたります。肋骨内臓器である肺や心臓の半分、肝臓の半分などが配置されています。背中の僧帽筋などもここです。

土踏まずはやわらかい「お腹」つまり消化器系統などの内臓が配置されています。

そしてかかと、硬い「骨盤」です。生殖器官、女性なら子宮・卵巣、男性なら前立腺・睾丸などです。

このように足の形自体が体の形に似ていて、しかもこれ以上ないというくらい強靱な構造です。

このように、全体が部分に投影するという現象は、しばしば見られ、顔にもひとりいる、耳にも、両耳でひとりいるといわれます。

このような「投影」という現象は、「反射」とはまた違います。反射区は手と足にあります。他の部分(顔や耳など)は反射区ではありません。

反射については、神経伝達ということがわかっていますが、投影については、どうしてこのようなことが起きるのか、わかっていません。

刺激の伝達～リフレクソロジーが安全である理由～

刺激の伝達

リフレクソロジーは体の中の伝達です。

どちらが効率的?

外部からの刺激



内部からの刺激

どちらが体に優しい?

「刺激と活性化」という言葉があります。

景気刺激策で経済を活性化とか、ですね。

私たちもふだん無意識にやっています。

肩がこったから、肩を揉む。これもこった部分を揉む、

という刺激で活性化したいんですよね。

刺激はいろいろな方法があって、押ししたり揉んだりなでたり、鍼灸というのもありますし、電磁波もあります。温熱もそうです。

これらは、外部からの刺激です。

こっている部分に刺激を届けるには、皮膚⇒皮下脂肪⇒筋肉という道筋を通ります。ですから、あまり強く刺激すると、通り道の組織にご迷惑をかけることもあります。

強く揉みすぎてアザになったりですね。

一方、リフレクソロジーの刺激伝達は神経伝達ですから、体の中を通ります。

神経の伝達速度は、神経線維の太さにもよりますが、遅くても1m/秒、早い部分では100m/秒ですので、いずれにしても「即時」といい速さ。

しかも、体内の伝達ですので、

他の組織に何も迷惑をかけません。

例えば強い指圧とか、電磁治療を、小さな赤ちゃんにしようと思いませんか？普通、そんなことはしません。

でも、リフレクソロジーは、生まれたばかりの赤ちゃんから100歳の高齢者でも大丈夫な、安全な刺激だといえます。

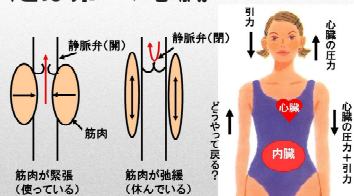
しかも刺激する足は、人体で最も丈夫な部分です。

一生涯全体重を支えて生きていくのですから。

足は第2の心臓～私たちは動くことで健康になる～

「第2の心臓」という言葉はしばしば聞かれると思います。
「足は第2の心臓」ほとんどの人が知っています。でも、
第2の心臓とは、具体的に何のことでしょう。

足は第2の心臓



まず、第1の心臓は当然、私たちの胸にある心臓です。
心臓はポンプですので、血液に圧をかけて体中に送り出すのが
仕事です。特に必要としているのが脳です。
心臓より上にありますから、圧をしっかりとかけて引力に逆らっ
て送ってあげる必要があります。そして帰り道は引力がありますか
ら、自然に心臓に戻ります。

では心臓より下の臓器はどうでしょう。
行きは心臓の圧力+引力がありますので、問題ありませんが、
帰りはどうするかという問題です。
心臓は、帰りの力まで与えているかというと、そうではありません。
血液は細胞に到達すると、いったん速度がゼロになります。
そこから別の力が働き、
引力に逆らって心臓まで戻ってくるのです。
その力が、第2の心臓です。
第2の心臓の正体は、筋肉です。正確には、筋肉と、静脈・リンパ
管に備わっている逆流防止弁です。
筋肉は、私たちが動くことで緊張(収縮)と弛緩を繰り返し、
そばにある血管を圧迫したりゆるめたりします。
それによって血液は上へ上へと運ばれていくのです。(左図)
これをミルキングアクションといいます。
ちょうど乳搾りのようなメカニズムです。
ミルキングアクションは、自律神経の働きによっても起こりますの
で、私たちが夜寝ている間にも途切れないのですが、
やはりきちんと運動したほうが血液循環は活発になります。
けれども、現代人はどうしても運動不足になりがちです。
また、筋肉が少ないと、血液の戻りも悪くなります。

これを書いている2020年4月、世界中が新型コロナウイルスのため
に外出を制限されています。運動施設の利用も規制され、
私たちはどうしても運動不足になりやすい状態です。
私が心配しているのは、運動不足がたくさんの不調の原因になり、
病気の原因になり、場合によっては心まで病んでしまうことになり
かねないということです。

リフレクソロジーは、反射区を刺激し、その結果全身の器官を
活性化し、血流を改善します。
足の筋肉を心臓方向にマッサージしますので、
ちょうどミルキングアクションを手の力でやっているといっている
のです。

リフレクソロジーは、私たちに、運動に近い効果をもたらします。
でも、筋肉を作ることはできませんので、それはやはり自分で
運動をするしかありません。
体調を整えながら、室内でできる運動を心がけ、
やがて新型コロナウイルスが収束する日を待ちましょう。