

スポーツセンター トレーニングルームだより



梅雨でジメジメ、外に出るのが億劫になったり、洗濯物が乾かなくて気持ちがブルーになってはいませんか？また疲労、肩こり、頭痛などちょっとした不調を感じることはありませんか？

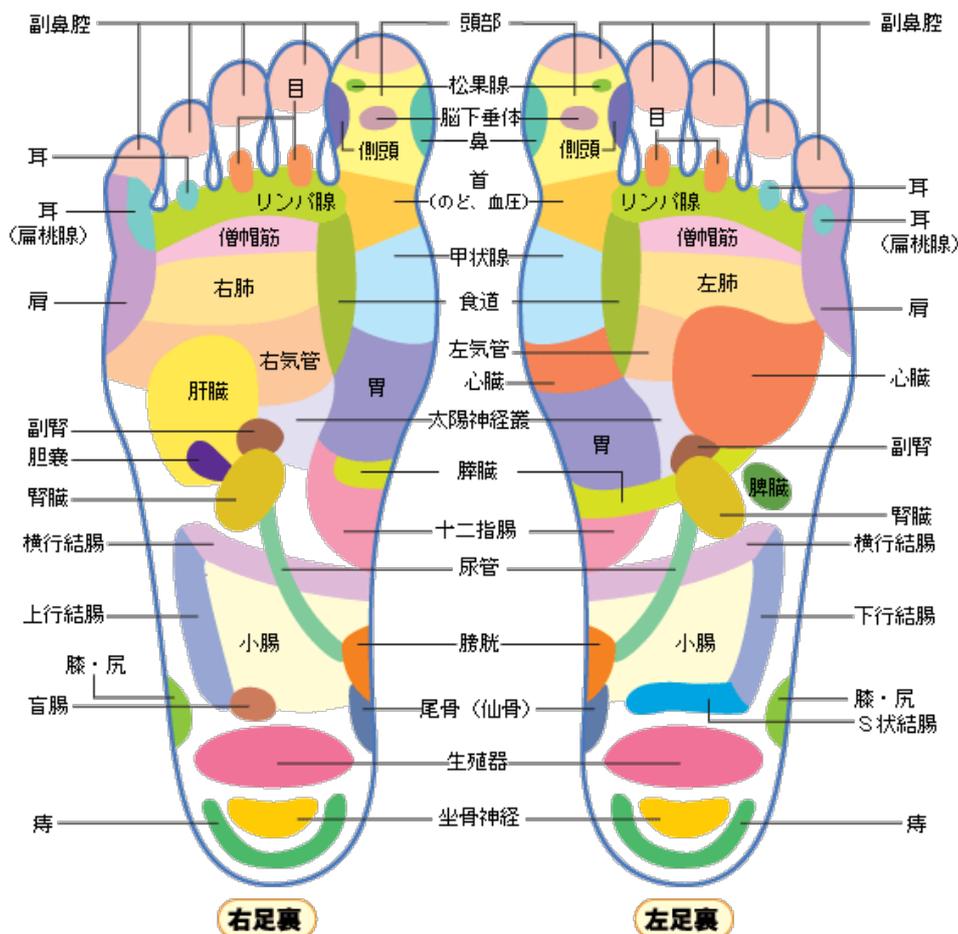
今月はわざわざサロンに行かなくても、お家の中で自分で出来る、足裏マッサージ法をご紹介します！！ぜひ実践して、気になる不調をすっきりさせてください。

足裏は身体の縮図。直接触れない 身体の部位を、足ツボで刺激！

足の裏には、心臓や肝臓、脳や腸など、人間の身体の部位とつながっているツボがたくさん集まっています。足のつま先からかかるとに向かって、頭部から下半身とつながるツボが点在していて、まるで身体の縮図のようになっています。これらのツボを押すことで、直接触ることのできない脳や内臓などを元気にすることが出来るのが、足裏マッサージの基本的な考え方です。

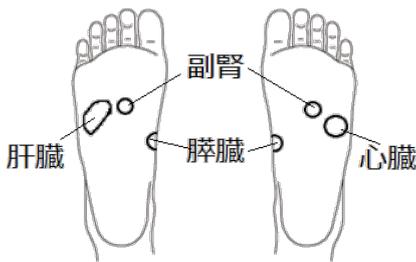
「痛気持ちいい」程度に押すのが ベスト。体調不良にも効果的！

触ってみてプチプチとした老廃物の感触があったり、押して痛いと感じるところは、身体の該当部分が弱っている可能性大。「ここだ！」と思ったところをしっかりと 10 回以上押すようにしましょう。「痛いけど気持ちいい」がベストな押し方です。



《疲労》

疲労回復に効果的なのは、心臓、肝臓、副腎、脾臓の4つのツボ。これらの臓器の動きを活性化させることで、疲労の回復を目指します。



STEP1 心臓

心臓のツボは左足だけにあります。親指をやや立てぎみにして、グリグリと押しましょう。

STEP2 肝臓

肝臓のツボは右足だけにあります。左足にある心臓のツボとはほぼ対称の位置にあります。かかとに向かって押し滑らすように刺激しましょう。

STEP3 副腎

副腎のツボは中指の延長線と骨があたるあたりにあります。小さなポイントなので、丁寧に押しましょう。

STEP4 脾臓

脾臓のツボは土踏まずの中央、側面ギリギリのところにあります。しっかりと押しましょう。

《肩こい》

刺激するツボは首の後ろ側にある僧帽筋、肩、上腕の3ヶ所。これにより、肩や腕、肩甲骨周辺の筋肉の血行を促進して、すみやかに疲労物質を排出させ、肩こりを改善していきます。



STEP1 僧帽筋

僧帽筋のツボは、人さし指のつけ根から小指のつけ根まで広がる広範囲なエリア。親指の腹を使って、親指側から小指方向へ揉みほぐしていきましょう。

STEP2 肩

肩のツボは小指のつけ根付近、側面の部分にあります。ツボを中心に円を描くように押ししていきましょう。

STEP3 上腕

上腕の疲れも、肩こりの一因となります。ツボは小指側の側面近くにあります。人さし指と中指でツボをはさみ、かかとへ向かって押し滑らせていきましょう。

参考文献：好評の「疲れを取って元気になるワザ」集めました。

白湯を飲んでデトックス！

マッサージが終わったら、コップ1杯(約200ml)の白湯を飲みましょう。マッサージ後は、体内にたまった老廃物や疲労物質などが排出されやすくなっています。ここで水分補給をすることで、水分代謝をアップし、体内の不要な物を尿と一緒に排出しましょう。



食後 30 分間は消化のため胃に血液が集まっています。ここでツボを押すと胃腸に負担がかかってしまうので、避けてくださいね。

問い合わせ

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp