

花粉症にもおすすめ

# 足裏の セルフケア



花粉による目のかゆみ、鼻水、鼻づまりなど

つらい症状に悩まされる人も多いこの時期。

足裏や足指にアプローチする

フットコンディショニングで

体の調子を整え、不快な症状を撃退しましょう！



日本コンディショニング協会(NCA)会長 株式会社ハースコーポレーションCTO  
コンディショニングトレーナー

**有吉与志恵**先生

ありよし・よしえ 日本体育大学卒業後、運動指導者として30年以上キャリアを積み「コンディショニングメソッド」を確立。2005年よりメソッドを提供する5つの施設をオープン。『女のからだの「痛み」と「コリ」がとれる本』(静山社)など著書多数。

有吉与志恵オフィシャルサイト <http://ariyoshiyoshie.com/>

この3つをマスター

# フットコンディショニングの基本

フットコンディショニングの基本は「指回し」「おしもみ」「つまみもみ」の3つ。テレビを見ながらや、お風呂上がりに行うなど毎日の習慣に。いずれも小指から始めていきます。

## 足裏から全身の健康にアプローチする

「足の裏や指を観察していると、次第に自分の健康状態が分かるようになっていきます」と有吉与志恵先生。足裏や足指には「反射区」と呼ばれる、各器官や内臓につながる末梢神経まっしやうしんけいが集中し、「内臓を映す鏡」とも。「硬い、冷たい、マメ

やタコがあるといった足は、体のどこかに負担がかかっていたり、弱っていたりするサインです。

足裏に圧をかけたり、足指を回したりすることで、足裏から体の調子を整えていくフットコンディショニング。主にリフレクソロジー（反射療法）やツボ経絡療法けいらく、運動

療法の「筋弛緩しかん」の考え方を取り入れたもので、毎日実践できる手軽さが魅力と云います。

足裏や足指には花粉症に関連する目や鼻、そして免疫にかかわる腸の反射区があり、これらの部位へフットコンディショニングの基本を用いてアプローチ。不快な症状を改善していきましょう。

## 基本フォーム



**POINT**  
丁寧にゆっくりと、痛気持ちよい程度の力で行う。

楽な姿勢で座り、片脚を曲げて反対の脚の上に置く。下になった脚の膝下にタオルを置くと、脚への負担が軽減する。

### 1 指回し



足の指を1本ずつ引っ張りながら回していく。内回しと外回し、それぞれを指の回りが滑らかになるまで回す。

### 2 おしもみ



足指の裏表と左右を指で挟み、じんわりおして圧をかける。各指10回を目安に。

### 3 つまみもみ



爪の両際を指でつまみ、圧をかけながら足指を引っ張り、手を離す。

# 花粉症はっっへアプローチ!

鼻づまりや目のかゆみにおすすめなのは、  
足裏にある鼻と目、腸の反射区と、免疫力を高めるとされる  
ツボの「湧泉」です。さあ、実践してみましよう!



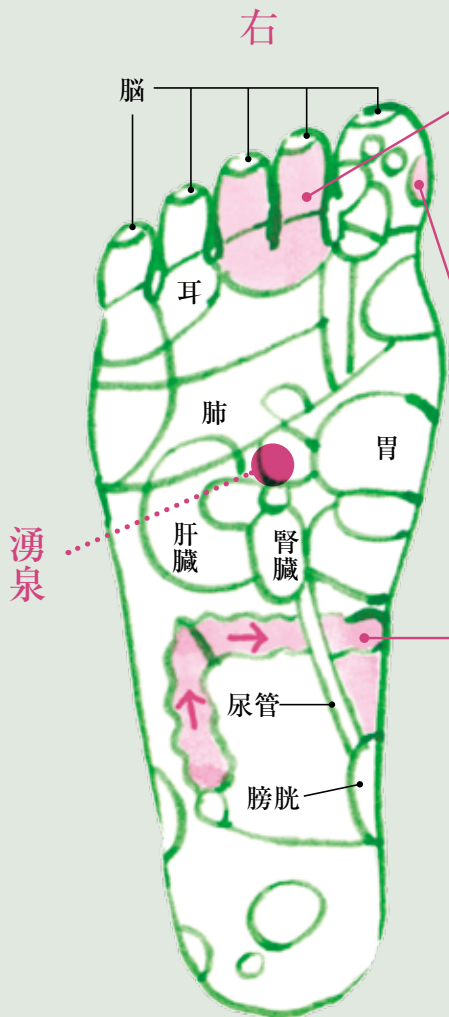
足裏の人差し指と中指の間から土踏まずに向かって下ろしたところで、足指を曲げた時にできるくぼみの真ん中にあるのが「湧泉」。両手の親指で、息を吐きながらゆっくりと3秒おし、吐ききったら離す動きを3回繰り返す。

## 【足裏の反射区】

**目**の反射区  
人差し指と中指をそれぞれ指回し(1)。その後、おしもみ(2)をする。

**鼻**の反射区  
親指の外側を丁寧にさすった後、親指をつまみおしもみ(3)。就寝前に行うのがおすすめ。

**腸**の反射区  
手の親指を使い、右足から順に矢印の通りにおし動かす。



## 毎日、足裏を観察する習慣を!

普段から足裏のチェックを心がけていますか? 入浴中やお風呂上がりに、足全体を触って観察。さらにクリームやマッサージ用オイルなどを使い、優しくさすりながらお手入れをしましょう。足裏をキレイにすることで、体の調子がよくなったという声もあるようです。



## 足裏の観察項目

- 色はキレイか、つやはあるか。
- 全体的に柔らかいか。
- つま先やかかとなどの温度が低くないか。
- マメやタコ、指の変形はないか。
- 角質がたまって硬くなっている部分はないか。