

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
 今月は『足つぼ刺激で全身ポッカポカ』をお届けします。  
 誰でも簡単に出来て、効果抜群の足つぼ刺激で、冷えから解放されましょう。



## 足ツボの効果って？

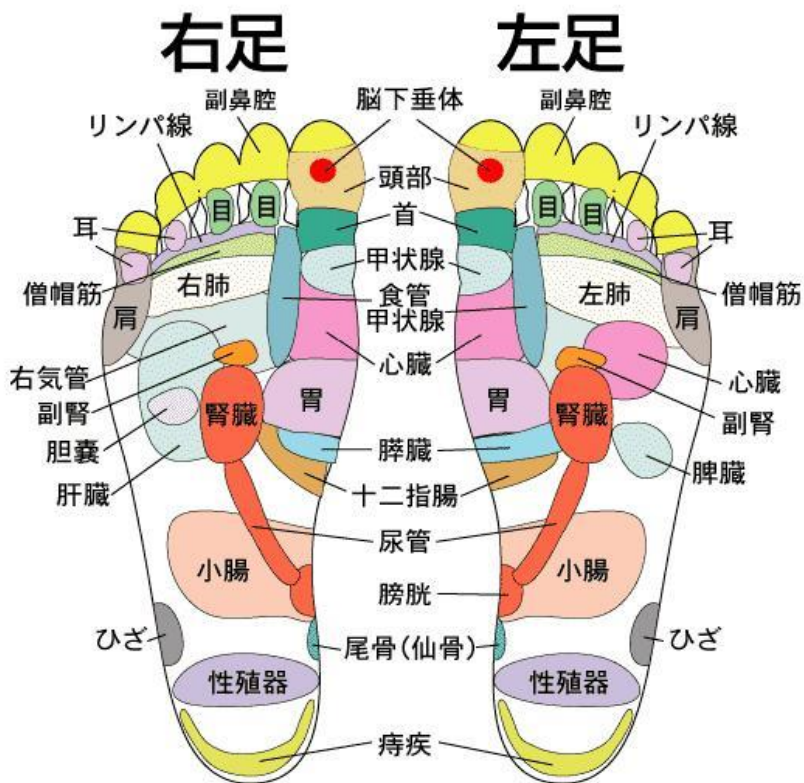
足裏は全身の反射区と言われていて、モミ返しや副作用がありません！  
 また、内臓各所と繋がっていると考えられていて、内臓が弱っていたり、疲れが溜まっていると、その反射区に痛みが現れます。  
 『反射区』とは？活性してくれるポイントの事！  
 つまり、痛いポイントを刺激する事で、内臓機能が回復に向かい、元気になってくれる！と言う事なんです。

## そもそもツボって何？

ツボとは、東洋医学では経絡(けいろく)と呼ばれ、『気』の通り道の事を指します。  
 気は全身を駆け巡り、私達の身体を内側からコントロールしているエネルギーの事で、この気が滞ったり、詰まったりすると、体調不良を起こしたり、病気になる・・・と考えられているのです。  
 ツボは、気を潤滑に通すための大事な関所の役目を担っていて、ここがしっかりと機能している人は、元気で健康！と言う訳です。

## 足ツボを覚えて毎日刺激しましょう

### ●足の裏ツボ早見図



## 足裏のツボは身体各所と繋がっています。

早見図を参考にして、自分の指先や細い棒などを使い、刺激をしましょう。  
 出来れば、温まっている状態での刺激がベストです。



始めは少しソフトな刺激からスタートしましょう。  
 先ずは両手の親指を使い、ポイントを丁寧に刺激しましょう。  
 鋭い痛みから心地よい痛みが変わって来たら完了です！

ゴルフボールを床において踏みつけても効果的なマッサージが出来ますので、お試しあれ！



## 足裏を刺激するとこんな効果もあるんです！

足の裏には毛細血管がびっしりと網を張っています。  
 つまり、血液が毛細血管の先まで行き渡れば、足の冷えや不調(老廃物の除去)から、解放されると言う訳です！  
 ツボの刺激は生理的には皮膚や筋肉の刺激にもなっているため、筋温が上昇し血流も上がり、足元からポッカポカと温かくなってきます。  
 末端が温かい人は、全身に血液が行き渡っていて、血行がすこぶる好調な証拠！

## 長生きのポイントは、血行が良い事！

足裏刺激で、病気にならない健康な身体を手に入れましょう！

## 気の正体・・・

『気』と聞くと、目に見えないものだし、ちょっと嘘臭く思えてしまいますよね・・・。  
 実は科学的に『気』の正体は証明されているのです。

その正体は、ズバリ『波動！』人で言うところの気は、血管内を流れる血液の振動波動の事を、気と呼んでいるのです。

つまり、気の流れの良い人は、血行の良い人と言う訳です。元々この種の振動波動は自然界に数多く存在しているのです。

植物が水を吸い上げる振動や、川や滝などの水流の振動など、私たちが何かしらのパワーやエネルギーを感じ取れるものに、**全て自然界の『気』が存在している**のです。

太陽の紫外線や携帯の電波、テレビのリモコンなどの赤外線も、グループ的には波動になるのです。

目には見えなくても、エネルギーは驚くほどに飛び交っている事が、ご理解頂けましたか？

次号予告:3月号は『長生きしたければ腸を大切に』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林

