

「足反射療法を学んで」

悠久の歴史をもつ中国。その文明は四千年の歴史とともに多くの文化を生み出してきました。

その一つに、「中国伝統医学」があります。その基本的な概念は、「氣一元論」や「整体觀念」「弁証論治」「陰陽五行学説」「臟腑学説」「經絡学説」等で構成されています。「中国伝統医学」は「弁証法的唯物論」を根幹として、「『氣』を天地万物の本源として、宇宙空間すべての事物は、『氣』の運動変化によって生まれる。」と考え、体系づけられていることを学びました。

さて、足反射療法は古代文明の時代から、民間療法として行われてきました。そして、近年、神経反射理論（西洋医学）と「中国伝統医学」を結びつけ、体系化した治療法です。足反射療法は簡単便利（普及性）、効果が顕著（効果性）、副作用がない（安全性）という大きな利点をもっています。また、治療的側面から①血液循環を促す。②各臓腑器官の機能を調整する。③内分泌系の機能を増強する。④免疫力を高める。⑤ストレスを解放し、リラックス効果を高める 等の効果が多く見られます。

さらに、「中国伝統医学」を基にし、未病に対して施術することから、手術後のダメージや薬の副作用がないという大きなメリットがあることが分かりました。

今、日本をとりまく社会環境は激変しています。勤勉型社会から生み出される問題。高齢化や年金、医療問題。食の安全や少子化問題、等々。このような社会状況の中で、多くの人々の関心として健康の問題があります。

長寿型社会に入った日本は、多くの人が健康で安全で、より活力ある生活を営むためにも、「中国伝統医学」をベースにした足反射療法を活用していくことが大切であると思います。

また、足反射療法を学んだものとして、さらなる普及に努めていきたいと思います。