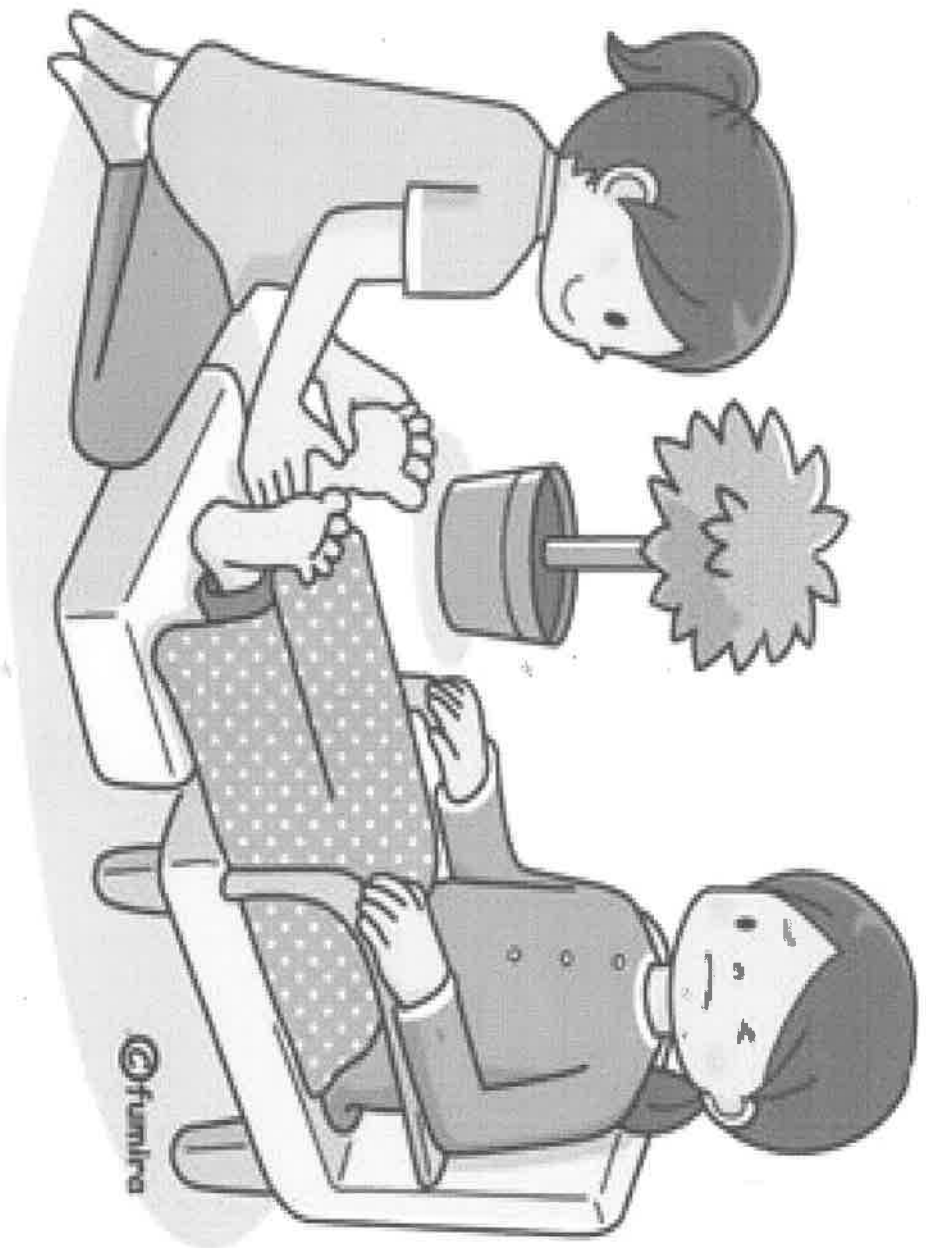


# リフレクソロジー入門

## Souka 2020



講師：NPO 日中リフレクソロジー協会会長

三橋 敏次

*Mitsuhashi*

## リフレクソロジーが求められる理由終末期の患者さんの体と

心のケアをしながら、生活の質（QOL=Quality of Life）を維持することを目的に運用されるホスピスをはじめ、リフレクソロジーやアロマセラピーを用いる医療施設が増えてきています。特に、長期入院される方だけでなく、一定期間の入退院を繰り返しながら利用される方も増えてきているホスピスでは、患者さんの望むことをできる限り実現するために、サポートする体制ができています。

### 緩和ケアとしてのリフレクソロジー

そんな中で、リフレクソロジーをはじめとする補完セラピーと呼ばれる西洋医療を助ける各種療法（アロマやハーブ、音楽療法等も同様です）は、特に体と心の痛みを和らげる緩和ケアとしてホスピスで活用されることがあります。特に英国や米国といった国々では、医師の指導の元に補完セラピーが処方されることもあり、一般的に西洋医療と同様に、多くの人々に活用されています。

### 手あての必要性を感じる医療現場

体調不良の時、背中をさすってくれたら楽になったといった経験をされたことがある方は、多いのではないのでしょうか？特に医療従事者でなくとも、手を当ててくれたことで、安心感や緊張がほぐされるなどして、症状が改善されたように感じることもあるのは、まさに“手当て”の効果。現代医療の中で、今見直されつつある行為で、声かけ・会話の仕方と同じように、医療従事者のスキルとして大切なものあらためて認識されてきています。

## まさに“手当て”のリフレクソロジー

リフレクソロジーは、手・足といった体の末端に、全身の症状や状態が映し出されていると考えるセラピーですが、一方で“タッチセラピー”として、この手当ての効果も重要視しています。人が人に触れることで伝わる温もりが生み出す安心感が、人の体の機能回復だけでなく、心の面にも働きかけてバランスをとり、真の健康を取り戻すお手伝いができるといわれています。まさに“癒し”の技術であり、高齢化社会が急速に進む現代社会において、今後医療現場でも益々必要性が高まるのがリフレクソロジーといえるでしょう。

### ■西洋式

リフレクソロジーは当初「ゾーン・セラピー」(区帯療法)と云われていましたが、その起源は明らかではありません。後述するウリアム・フイツジエラルド博士の著した本「ゾーン・セラピー」には、この治療術が5,000年前のインドや中国ですでに存在されていたとあります。しかし、同じルーツから発生したと思われる鍼治療が大きく発展したため、あまり活用されなかったのだろうと記されています。このように、足揉み療法は古くからインド、中国、エジプトなど世界中で行われていたといわれています。記録として最古のものとされているのは、古代エジプト時代。紀元前2,330頃と思われる墓(医師のものといわれています)の壁に、足揉みと手揉みを行う絵文字が残されています(上写真)。また、紀元前12,000年前の古代ペルー文明に属する民族が、この知識をネイテアリアアカンに伝えたと推測されていて、彼らは現在もこの療法を活用しているそうです。

古代より癒しの術として行われてきたこの療法を現在の形にまとめたのは、アメリカの耳鼻咽喉科医であるウリアム・フイツジエラルド博士(1872年生まれ)です。



フイツジエラルド博士は、足の圧点と臓器との関連を調査したフレックスラー博士の著作研究のなかで、自分の患者にゾーンセラピーの手技(トリートメント)を用いました。そして、足のある部分に圧を加えると身体の特定位に麻酔的效果が現れることを発見したのです。博士はさらに研究を重ね、身体を10の等しい縦のエネルギー(生命活動に必要な力の基本。中医学でいう気)ゾーンに分割することを体系化しました。1917年、博士は医者仲間とともに、この理論を「ゾーン・セラピー」として出版しました。本には医師、歯科医、婦人科医、耳鼻咽喉科の専門医、カイロプラクター等のためにトリートメントを行う際のアドバイスを掲載しました。出版後、彼は開業医を対象にしたセミナーを開始します。当初、この理論は医師達からあまり注目されませんが、ジョセフという医師が、医師である妻とともにセミナーに参加しました。この2人の助手を務めていたのがユージン・イングナム女史。今日「リフレクソロジー」として知られている療法を確立した人物です。彼女が研究を重ねた結果、身体の解剖学的構造と足底のエネルギーゾーンとの相関関係を示すことができました。そして、足は全身の鏡像(鏡に映した場合に見られるような像)であると結論づけました。彼女は長年多くの代替医療家(ツツサージ師・整骨医・自然療法士など)にリフレクソロジーを伝えました。その傍ら、「足が語る物語」「足が語った物語」という2冊の本を出版しました。1960

年、彼女に教えを受けたトリー・ベリーの女史が英国にリフレクソロジーを紹介。リフレクソロジーを学びたいという人のために訓練校を開校しました。

現在リフレクソロジーはリラクゼーション主体の療法として伝えられていますが、歴史的背景には初期の段階から解剖学や生理学など科学的な説明をしようと努力されてきました。現在、世界中には様々なリフレクソロジーの協会が存在します。これもリフレクソロジーの効果が世界中で認められてきた結果といえるでしょう。

#### ■東洋式

中国最古の医学書「黄帝内経(こうていだいけい)」のなかに「観趾法(かんしほう)」という記述があります。読んで字のごとく「足を観る」ことなのですが、趾とは足の指、観るとは観察するという意味も含みます。つまり、観趾法とは足全体をくまなく観察し、触れて悪い部分がないかをチェックし、揉むことで体の改善を促すという療法なのです。その後、鍼治療など、ほかの療法の普及により、観趾法は歴史のなかに埋もれてしまったようです。

#### ●近代、そして現代のリフレクソロジー

再び脚光を浴びるようになったきっかけは、1970年代、布教のために台湾を訪れたスイス人宣教師、ジヨセフ・オイグスター神父が、当時確立された西洋式リフレクソロジーを人々に広めたことが始まりとされています。その後、この流れは中国をはじめアジア各地に広がり、一大ブームとなります。

## 毎晩マツサージ

### 真央支え続けた母



4年間夢見た五輪が終わった。手にした銀メダルは欲しかった色ではない。でも、一番最初にメダルを誰に見せたいかと記者に尋ねられると、答えた。「お母さんです」もしかすると、浅田真央選手(19)はフイギアの選手になっていなかったかもしれない。母親の匡子(きょうこ)さん(47)によると、「もともとバレエをやらせたくて、足

首の強化につながると思って始めた」という。当時5歳。まさか14年後に五輪の舞台に立つとは夢にも思わなかった。匡子さんは「24時間、365日、真央のことを見ている」。その言葉は決して大げさではない。あるトレーナーが大会中に、浅田選手のマツサージをしていて驚いた。「あれだけのジャンプをしているのに、筋肉がすごく柔らかい」その秘密は匡子さんだ。

「寝る前に足の裏、太ももをマツサージする」。独学で学び、幼い頃から毎晩、欠かさずに続けてきた。匡子さんは一つ、決めていることがある。練習までは見守る。でも試合には行かない。2006年、試合直前の6分間練習で、浅田選手が匡子さんの方を見てにっこりと笑った。「あれで、家にいる時の真央に戻ってしまった」。結果は3位だった。この日、匡子さんはいつも通り、バンクーバー市内のホテルで祈っていた。「ある意味、もう自分の娘であって娘ではない。たぐさんのみなさんに応援してもらって、あとは真央がいい演技をして恩返しをしてくれないかと思っていた。日本にメダルを持ち帰れて、いい結果だと思っています」。親子でつづんだ銀メダルだ。匡子さんは「よくやったね」と言って浅田選手を抱きしめるつもりだ。(バンクーバー＝坂上武司)

## イチローを一流に育てた父

イチローのお父さんが、イチ

ローに毎日足裏ワッサージを行っていたことについて書いてみます。どうやら足裏のワッサージのきっかけは、アニメの「一休さん」にあったようです。笑 イチローは、アニメの「一休さん」が好きだったようですが、夕方に一休さんがある日は、野球をしていても、そつちに気がいつて落ち着かない。

それを知らないで、「もう少しやらないか」などと言うと、途端に不機嫌になり、声を少し荒げたお父さんに、さらに不貞腐れ、野球道具も置いたまま、イチローは家に逃げ帰ってしまった。お父さんが家に帰ってみれば、何事もなかったかのようにテレビを見ている。しかしお互い気まずく、目を合わさず、食事中言葉も交わさない。また気まずさが残っているからか、イチローが布団に入っても、中々寝付けずもぞやっている。お父さんは仲直りのタイミングを狙っていたが、ふと見ると、布団からイチローの足がはみ出ている、「明日も一緒にやろうな」と足の裏を揉み始めた。イチローも布団の中であなづき、いつしか寝入ってしまった。それがきっかけとなって、足裏のワッサージを、夜寝る前と朝起きる前の一日二回、中学卒業するまでの7年間、遠征試合に出かけた時など、どんな時でも必ず行ったそうです。また中学二年ぐらいの時、「お父さん、ぼく、扁平足みたいだよ」と言い出して、初めてその時気づいたそうですが、そのせいか足の疲れが激しかった。

そのため、その日の疲れを翌日に残さないためには、朝晩のワッサージは欠かせなかったのです。天才と呼ばれるイチロー、筋肉が柔らかいと言われるイチローも、決して完璧な体であったのではなく、元々は張りやすい筋肉でもあり、もしこの毎日のワッサージが無かったら、怪我などして、プロにはとてもなれなかったでしょう。

## 仏教詩人、坂村真民 「尊いのは足の裏である」

尊 (たつと) いのは頭でなく 手でなく 足の裏である  
一生人に知られず 一生きたくない処と接し 黙々として その努めを果たしてゆく  
足の裏が教えるもの

しんみんよ 足の裏的な仕事をし 足の裏的な人間になれ

頭から光がでる まだまだだめ 額から光がでる まだまだいかん

足の裏から光がでる そのような方こそ 本当に偉い人である

ほんとうのやさしさは、心からのふれあいである。

つらい、痛い、さみしい人にとって、

あなたの笑顔とやさしさは生きる力を与えてくれる。

嫁に行くまで親しく口をきいたことのない父。

年老いて、初めて見る足の裏にそつと「ありがとう」

とつぶやくながら感謝をこめてもみほぐす。そばで母が

「ありがとう」とつぶやく。

たった、それだけのことだけれど何十年もの時間が戻って  
涙があふれた。



リフレクソロジーとは、直訳すると「リフレックス=反射」・「ロジー=学問」、つまり反射学という意味です。

人間のからだの臓器や骨、神経などの各部分が足や手などに反射関連していると考えられているからです。この反射の考えに基づき、手足の裏や甲にある反射ゾーン及びポイントを指でくまなく刺激することで、全身の機能を活発にし、人間が本来持ち合わせている『自然治癒力』を最大限に引き出し、健康の回復・維持・増進を図るものです。また、足の裏を気持ちよく刺激することで、リラクゼーションをもたらします。このようにリフレクソロジーは肉体的な機能の向上と精神的なリラクゼーションを合わせ持ち、最近注目されている「ホリスティック医学」の範囲に含まれる心と身体足の裏健康法とも呼べます。

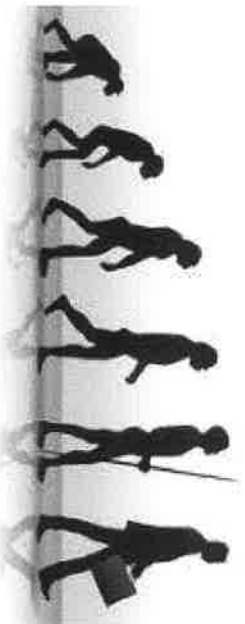
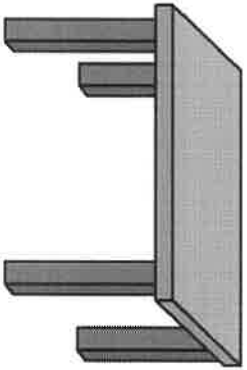
今や、国民医療費の総額は43兆円を超えています。平均寿命は長くなっておりますが、健康寿命はみじかくなっています。治療や手術ではなく、病気になる体づくりは、食事、ふれあいを通じて予防に重点がなければなりません。動物（人）は足が止まれば、死に直面します。足死から脳死、脳死から心臓死へ。トイレに行く、ベッドに行く、なりよりも歩くということは、生活の基本です。介護の労力を軽減する一番の方法は、いつまでも歩くことを支えることなのです。



## 人類の歴史ー海から生まれた

血液のことを血潮と呼びますが、この塩は海水に由来しています。人は塩分なくして生きられません。また微量栄養素ミネラルも海からの贈り物です。人は海から離れるほど、病気持ちになっています。

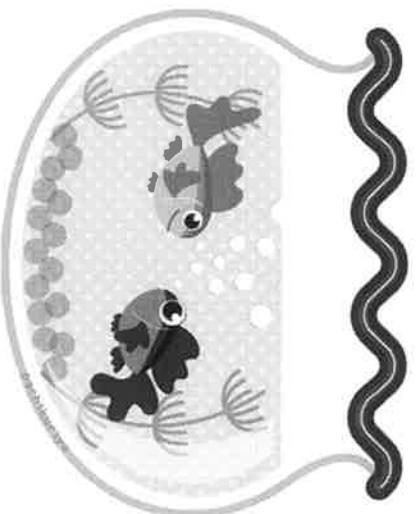
首や腰や膝が傷みややすいのは、二本足歩行のリスクです。4本から2本になった事で、足裏への負担は増大しました。



# 目

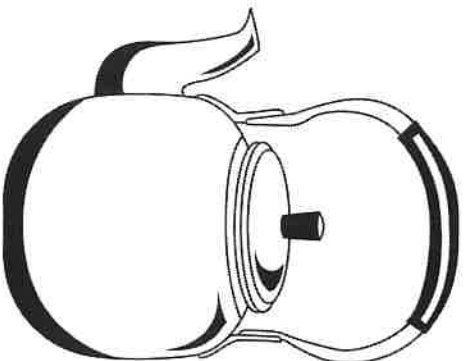
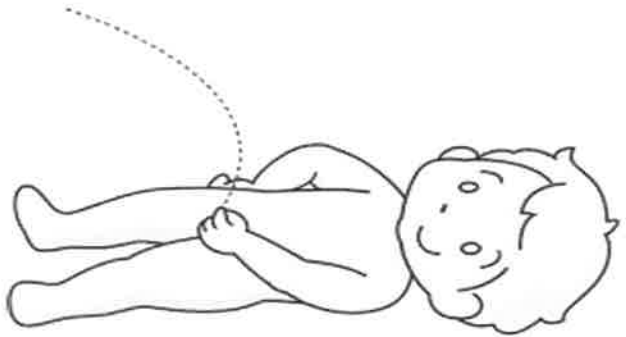
## 金魚鉢理論

水槽の下に堆積した汚泥（食べ残しの餌、糞、ハウスダスト等）は、清掃をしない限り永久的にそのままの状態で石化してしまいます。人の疲れ物質（乳酸、尿酸）も重力の影響で足の下に積もり、手入れをしなければ障害を起こします。また、靴の影響を受け、外反母趾等のトラブルが急増しています。日常靴下は、朝から帰宅まで履いたままですので、白癬菌（水虫）などの細菌の繁殖には好環境下にあります。本来、裸足で歩くことが理想ですがそうはいきません。帰宅したらすぐにかい、手洗い、足洗いを実行しましょう。毎日、足裏マッサージで足底に堆積した疲労物質をデトックスしましょう。



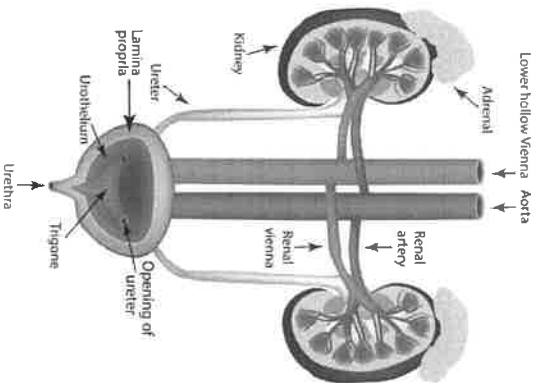
## やかん理論

足をマッサージ後、重要なことは白湯を飲むことです。イメージとしては足の裏に付着した老廃物を血液にのせて腎臓まで押し上げ、最終的には尿として排出します。汗や便としても排出はされますが尿の占める割合が大部分なのです。ふくはぎは第二の心臓とも呼ばれ、歩くときにミルキンゲアクションによって下から上へ血液を押し上げます。足裏マッサージと同様にふくらはぎのマッサージも大変重要です。



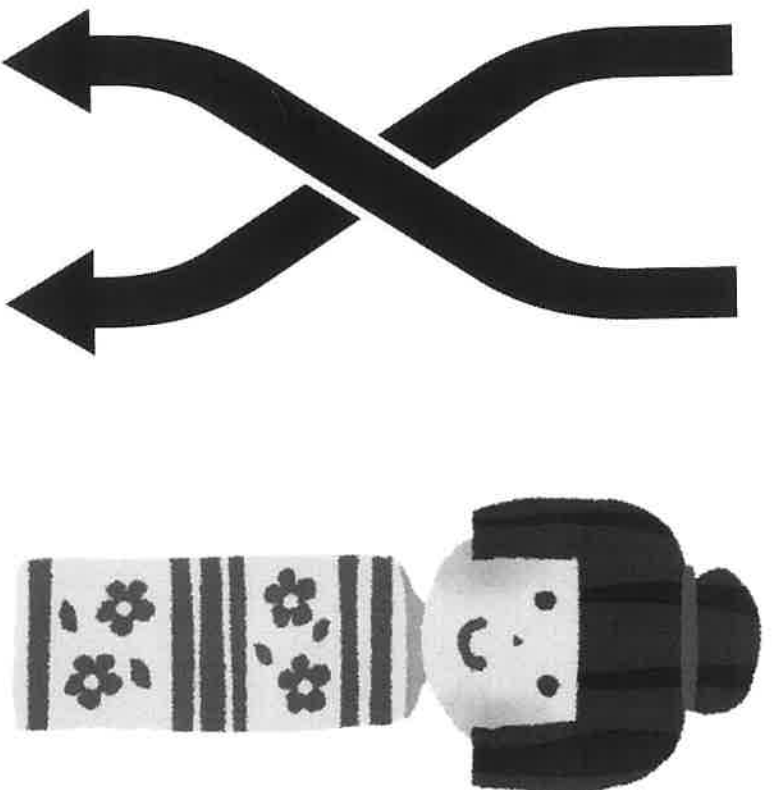
## 新幹線理論

支線がいくらがんばって走っても、新幹線のような大動脈が止まってしまったら大混乱です。JRでは、最終の新幹線が遅れた場合には、山の手線は待っていてくれるようですが、その反対はありません。人の体も抹消血管が健康である為には動脈血がうまく流れなければなりません。毎日、足裏をマッサージすれば血液循環がよくなります。



## 鳴子こけし理論

鳴子こけしは首がまわり、キュキュという音を出します。足の反射区の図面は科学的にも証明されています。心臓の反射区は左足第4指の指3～4本下にありますが、素直に理解することが大事です。左足は、心、頭部の右、頭部から下の右部分を反射しています。（右足は頭部の左、頭部から下の右部分を反射しています。）



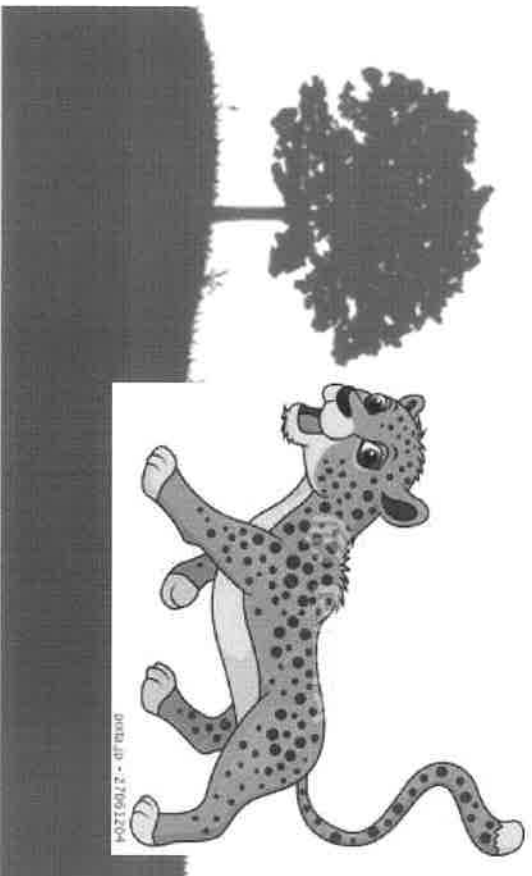
## 野生に病院はない

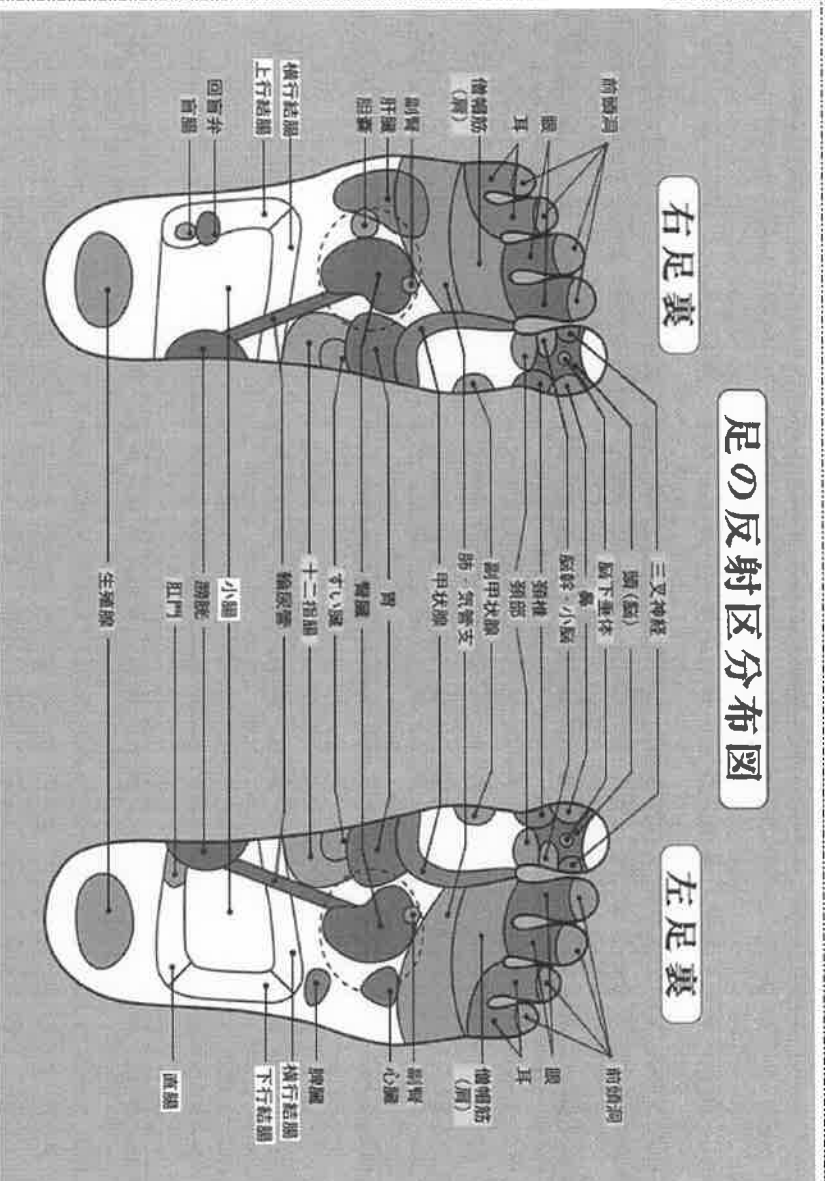
薬は草冠、チーターはお腹が痛くても病院もないし、クスリもない。

ゆっくり休んで食べない。できもの、発熱、発汗、出るものは止めない。出ないと  
きが大問題。便秘、水毒症、内出血。

自然治癒力を信じよう。お母さん。お父さん、仲間のふれあいが安心感。は頭部の  
左、頭部から下の右部分を反射しています。)

まずは、手当から





#### 反射チャートの見方

大体の臓器は左右バランスが整うよう的一对

1. 頸椎より右上と左下の反射区は 左足裏
2. 頸椎より左上と右下の反射区は 右足裏

心臓は体の左にあり、肝臓は体の右にあるから

1. 心臓は左にあるから反射区は 左足裏のみ
2. 肝臓は右にありから反射区は 右足裏のみ

上は頭部、下は足部

腸は？

1. 上行結腸、横行結腸は左にあるから反射区は 左足裏のみ
2. 横行結腸、下降結腸は左にあるから反射区は 右足裏のみ

## 環境を整えましょう

うるさい、臭い、汚い、不清潔、明るすぎる、痛すぎる、ふざけすぎる  
無理強いする、そういった環境で施術することは、思わぬ事故につながりますので絶対にやめま  
しょう。お互いの信頼関係の上に立って、やさしい思いやり  
がなければやってはいけません。

施術者は爪の手入れ、手の清潔には特に気をつけましょう。  
少し暗めの照明、少し低めの室温、アロマ、BGMをお客様の希望によって  
セッティングしましょう。専用ベッドが理想ですが、リクライニングチェア一  
が用意できれば良いでしょう。

施術を受ける側は、施術者を信頼をして足は事前に洗って下さい。  
装身具ははらずし、薄手のガウンなどでリラクセスしましょう。

施術後は、血液を洗い流すようにぬるま湯を500CC以上お飲みください。  
(無理のない範囲で、コーラやジュース類は避けましょう)

施術をさける時間帯、

食後1時間以内、入浴直後、出血、妊娠中 (注意)  
その他、重度の血管障害系の病気をもちの方  
若年性スキス性進行がん等

食後すぐは、胃に血液が集中していますので、嘔吐やむかつきの原因  
風呂上りすぐは、過度の体温上昇、急激な血行促進により招くおそれ  
があります。

また、血液循環を促すことににより、病気の進行を早める場合もあり  
ますので、ご注意下さい。

泥酔状態の方、高熱のある方、妊娠していらっしゃる方、重度の糖尿病の方、重度の骨粗しょう  
症の方、伝染病の方、狭心症・心筋梗塞または既往症のある方、脳腫瘍・脳溢血・脳梗塞または  
既往症のある方、足に重度の水虫・炎症のある方、足にけが・捻挫などの異常のある方、お医者様  
にかかっているいらっしゃる方、通風・リュウマチの方、下肢に重い静脈



- 「第二の心臓」といわれる足を刺激することで、血液を心臓にスムーズに戻し、全身の血液の流れを促進します。
- 血液やリンパ液の流れが促進され、新陳代謝が活発になるので、全身の老廃物の排泄が促されます。（老廃物とは代謝の過程で発生する体内のゴミで、血液の流れによって回収され、泌尿器などから排泄される、尿酸・尿素・乳酸などです。）
- 人間が生まれながらに持っている自然治癒力（病気を予防し、からだ自身が健康になるようにする力）を高めめます。
- 手のぬくもりと心地よい刺激によりリラクゼーション効果が得られ、ストレス解消に役立ちます。
- 尿の量が増える、色が濃くなる・便の量が増える・汗をかく
- 鼻水やせきが出る・女性の場合、おりものや生理の量が増える
- じんましんが出る・のどが渇く・・・好転反応
- だるくなる・頭痛がする・胃が重く感じる

...

1. リフレクソロジーの刺激は強ければ強いほどより効果があるというわけではありません。イタ気持ちいいくらいがちょうど良く、痛すぎるとストレスになり、返ってよくありません。
2. リフレクソロジーを受ける際は、両手を広げていると、エネルギーの流れがよくなり効果がアップします。
3. 施術を受けるペースは、初めは週に一度くらいをおすすめします。お疲れが軽減されてきたら間隔を空けても構いません。特にお疲れを感じている時は、二日連続で施術しても構いません。リフレクソロジーは心身の疲れを癒し、自然治癒力を高めるもので、毎日受けても問題はありません。

## 足裏チャートの見方

1. 足の裏は、重力の影響で毎日の疲れや老廃物が溜まりやすくなる。むくみやだるさの原因となっている。そのままの状態だと、血液循環やリンパの流れが悪化に病気の原因となる。

(足裏シートを履くと、翌朝べたべたになる)

(足は、通常 1 日中湿気が多くカビが生えやすい。白黴菌)

(窮屈な靴は、外反拇指に) 金魚鉢

2. 足には静脈があって、大静脈を経由し腎臓でろ過し、排尿で排泄する。 新幹線・やかん

(大小便からの、水分排出が決めて。その為には足裏かた上方へマッサージする。)

3. 頭の右、頸椎下の左部分は左足の反射区 鳴子こけし

” 左、頸椎下の右部分は右足の反射区

心臓チェックが一番先、よって左足より施術を行う。

4. 体の中心部にある臓器は足裏の中央部分にある。

上は頭、その下が肩、土踏まずは腸、かかどは生殖線関係

甲は前胸部や子宮など。ふくらはぎは、鼠径部

側線のへの字型は背骨

5. 一つしかない臓器はどちらかに、心臓は体の左だから左足。

左足にしかない反射区 心臓・脾臓・下行結腸

直腸・肛門

右足にしかない反射区 肝臓・胆のう・盲腸・

回盲弁・上行結腸

## リフレクソロジーを仕事に

### 必要な人に、必要な技術を届けたい

「イギリスでのリフレクソロジーは、ホスピスの緩和ケアなど、治療の一環として医療機関にもとり入れられています。でも日本での認知度は低く、当時、リフレクソロジーに対してそれほど可能性を感じていたわけではなかったんです。卒業してすぐにボランティアで、重度の障害の方が通所するセンターへ行きました。勉強をしたとはいえ経験は少なく下手だったんですが、足のトリートメントをさせていただくことになったんです。

担当していた方が施術のなかで「ここではない」「そこがいい」「お腹をやってほしい」と自分の気持ちを的確に教えてくださって。二人三脚というか、私自身も勉強しながら要求に応えていくうちに、その方の体調がどんどん変化し効果が出ていくことに気づいたんです。

アロマやリフレクソロジーが本当に必要な人は、病気や障害がある人なのではないか。お金にならなくても、精神的な満足感を得られる仕事はここにあるのではと思うようになりました。本当に必要な人に、本当に必要なトリートメントを届けるということをしなければいけないと思ったんです。初めてリフレクソロジーを仕事として意識した瞬間かもしれませんね

### 常に教えられている

「いくら勉強しても、頭の中でしかわかっていないということは結構あります。「身体はつながっている」というようなことが、本当の意味でわかったことがあります。介護ボランティアの現場で、短気で気難しい方がいらつしやいました。ひざ下のリンパ浮腫がひどく、少しでもラクになってほしいと、トリートメントの依頼がきたんです。リンパ液がたまると神経を圧迫してしびれや血行障害がでます。辛かったと思います。その方に「マッサージしたいんだけどな」と話しかけてトリートメントを始めると、「気持ちがいい」とつぶやいたんです。ある時、左足をお

風呂で傷つけたようで、リンパ液が溢れていました。次に見たときには左足が細くなっていたんですが、傷ついている右足もリンパ液がすっかり抜けていました。左足を施術すれば右側もほぐれるとは知っていましたが、本当に身体はつながっているんだと驚きました。

その方はトリートメントを楽しみにしてくださっていたのですが、体調が悪化し「今日はこんなだからできないね」と話しかけると、「そうかい、やってもらいたいと思っていただけだね」と。結局、もう一回が叶わないまま亡くなってしまいました」

## 医療や介護で生きるリフレクソロジー

「ボランテニアなどで特別養護老人ホームなどに行って感じるのには、顔色は介護士の方も気を配られるのですが、足には注目していないということ。ズボンや靴下をはいていて、足を見る機会があまりないんです。リフレクソロジーは足裏にある特定の反射ゾーンを刺激することにより、血行を促進し、身体の新陳代謝を活発にさせるもので、足の状態から身体全体を見ていきます。足の左右の温度や色が違うことから、動脈梗塞が見つかることもあるんですよ。

もうひとつ、リフレクソロジーの良さは、心に働きかける効果があること。JRECには「介護予防リフレクソロジー」という講座があるんですが、受講者は看護師さんが多いんです。顔見知りの看護師さんや介護士さんが、10分でも自分のために時間をさいて足をさすってくれるというのは、患者さんにとって、とても嬉しいことです。手のぬくもりが触れるだけでお腹の痛みが和らいだという経験をしたことがある人は多いでしょう。その方が心配だという気持ちは、ちゃんと手を通して伝わるんです。リフレクソロジーは、医療や介護の現場でもっと活用される時代になるでしょうね。施設や在宅で闘病されている方のため出向いていく形態も増えると思います」

## 同じ方向を向いて歩む仲間がいる

「現在の仕事は、自分のサロン運営と、後進育成が半々くらいです。JRECでは、お客さまと一対一で長く付き合える人を育成したいと考えているので、卒業生たちの技術力向上のためのセミナーなども実施。育成において常に人間性を大切にしているのは、病気や障害、心身に違和感のある方に提供する施術だからこそその厳しさがあるからです。「嫌いな上司がいたから」、「一人のできる仕事を」と、この業界に入られる方には、厳しい言い方かもしれませんが、人が苦手では

無理な仕事です。心身に不調を抱えられている方は、精神的にもいつぱいいつぱいです。私たちが、その方の気持ちを察してあげたいという積極的な気持ちがあれば、仕事は嫌なことだけになっってしまうかもしれません。

そういう私も、いろんな方の施術をするなかで、足りないものを知らされている毎日なんですよ。ただ、辛いかといえば、全然そうじゃない。リフレクソロジーを知って20年、今は本当にいい仕事させてもらっています。JRECには多くのインストラクターがいるのですが、「本当に必要な方に、必要な技術を届ける」という思いで、同じ方向を向いて仕事ができる人達に出会い、一人では味わえなかったやりがいを感じています」

## 仕事の原動力は、人の役に立ちたいという気持ち

「仕事の信念というのをあらためて考えてみると、20代の頃、人の役にどれぐらい立つことができるかで人間の価値が決まるのではないかと思った時がありました。どういう形で役に立つかは人それぞれの立場で違いますが、自分が出る範囲で、人のために動けるかというのが大事ではないかと。とはいえ、自分が自分らしく、自分でいいと思えるために何をしたらいいのかを考えながら、普通に大学を卒業し、秘書になり……。自分はこれでいいのかと悩んだ苦しい時間がありました。この仕事も、なんとなく好きだからという気持ちだけで取り組んでいたら続けられないなかつたかもしれませんね。人と深い部分で関わらなければならぬ現場で、時には傷つきながら、真剣に取り組まなければならぬという状況があったからこそ、この仕事に誇りを持てるのだと思います。

真剣にやっていたら、必ず変化が起きます。お客様が来てくださって、トリートメントをするうちに小さな変化が生まれ、何もできないことがないと思えたり、無力に思えた自分が、人の役立てたと思えるいい瞬間に出会える。未来を変えるのは、自分次第なんだと思います」

## 信頼・忍耐・継続

学習し始めると、足チャートにまず疑問を持つと思います。

心臓が何故左足にあるのか？これは、人類の文化遺産で何千年もの

歴史から経験値に基づいて作成されたもので素直に信じていただくしかありません。

施術者は相手を思い、誠実に行わなければ自分自身の身体を壊します。一番の社会貢献は、まず自分が健康であって福祉を提供する側に。忍耐をもって、まず100人を目標に

継続すること。これが一番むずかしいかもしれませんが。体調不調になつてから急に何時間もやっても効果はないばかりか、かえって悪化することもあります。リフレの第一は、病氣にならない身体づくりにあります

## セルフレックソロジーの効果を知りましょう

コツさえつかめば、自分でも簡単に効果を実感することができるのがリフレクソロジーの特徴です。お休みの日など時間がゆとり取り取れる時はすべてのステップをじっくりとおこなうのが望ましいですが、忙しいときは特に痛みがある部分や気になるところを押しだけでも良いのです。その効果はこちらです！

1. カラダが温まり全身の代謝があがる
2. 足のむくみが取れ、軽くなる
3. デトックスされるので、尿や便の量が増える
4. 気分が明るく前向きになる
5. 痩せやすくなる



## 基礎 「リフレクソロジーの12ステップ」

### 基本

左足から 心臓チェックの為

副腎から膀胱のラインは最初と最期

上から下 中なら外

いた気持ちいい強さ

思いやり。静か、快適、清潔、言葉づかい、

術後は白湯を飲んで、足から腎臓に老廃物を押し流す

施術者はうがい、手洗い、深呼吸

### 心臓チェック

土踏まずの中央上部から、かかとの内側の付け根まで力を抜かずに指をすべらせ。

1. 副腎-輸尿管-膀胱、老廃物排出を司る反射区。土踏まずの中央上部から、かかとの内側の付け根まで力を抜かずに指をすべらせませす。半円を描くようにすべらせる。

2. 頭 足趾は脳、首、耳、目、鼻など首から上を司る反射区。親指や人差し指の関節を使って一本ずつ力強くしごきます。

足趾の間に親指をしっかりと当て、足首の方向にすべらすように刺激する

3. 甲状腺、代謝を司る反射区。第一趾と第二趾の間に指をあて半円を描くように力を抜かずにはすべらせます。第二趾の付け根に右親指を当て、足の外側に向けてしごくように力を抜かずに押し広げる

3. 僧帽筋、肺、肩、肩こりの反射区。両手で足を支え、第二趾の付け根に右親指を当て、足の外側に向けてしごくように力を抜かずに押し広げます。土踏まずの上部内側をしっかりと揉みほぐす

4. 胃、脾臓、十二指腸、消化機能を活性化する反射区。土踏まずの内側に位置するので、土踏まず上部内側を円を描くように刺激します。小腸は土踏まずの中をかかどに向けて強めに刺激。大腸はコの字を描くようにしっかりと押す

5. 小腸、大腸、栄養の吸収、排泄を司る反射区。小腸は土踏まずの中央をかかどに向けて強めに刺激。大腸はコの字を描くようにしっかりと押す。とくにかかどと土踏まずの境目は便秘解消の重要なポイントです。かかどをふちにむけて人差し指の内側を使って刺激する

6. 生殖器、元気のバロメーターになる反射区。かかどをふちにむけて人差し指の内側を使って刺激します。くるぶしとかかどをつなぐ線の真ん中を円を描くように刺激

7. 子宮、卵巣、婦人科系の不調を司る反射区。くるぶしとかかどを

つなぐ線の真ん中あたりを親指で円を描くように刺激します。  
親指や人差し指の関節を使って一本ずつ力強くしごく

9. リンパ腺、胸や肩甲骨などを司る反射区。足趾の間に親指をしつかり当て、足首の方向にすべらすように刺激します。外くるぶしの甲側には肩甲骨の反射区があります。親指で甲全体を刺激します。

すねの外側に親指を重ねて当て、外くるぶし上部から力を抜かずに強めにすりあげる

10. 坐骨神経の反射区。すねの外側に親指を重ねて当て、外くるぶし上部から力を抜かずに強めにすりあげます。両手の平を使って、足首からひざ裏までしっかりと老廃物をすり上げる

11. 足首からひざまでのドレナージュ。両手の平を使って、足首からひざ裏までしっかりと老廃物をすり上げます。  
ひざの内（裏側）にあるリンパ節をまんべんなく揉む

12. ひざの内（裏側）にあるリンパ節をまんべんなく揉みます。足先から動きはじめた老廃物のゴミ箱の役割をするので、よくほぐします。

環境チェック 安全性、清潔感、リラックス状態の確認

体調および心臓病の確認 心臓チェック (左足)

副腎～腎臓～輸尿管～膀胱～尿道・陰道 各3回 重要反射区

指部＝拇趾 前頭洞～脳下垂体～小脳及び脳幹～頸椎～舌～口腔～

大脳～三叉神経～鼻～副甲状腺～上顎下顎

第2趾～第5趾 前頭洞～眼～耳

上部＝胸部 甲状腺～僧帽筋/肩～肺及び気管支～腹腔神経叢～

心臓～脾臓 左にしかない

肝臓～脾臓 右にしかない

中部＝腸部 胃～脾臓～十二指腸～小腸 土踏まざ部

横行結腸～下降結腸～S字結腸～直腸～肛門

盲腸～回盲弁～上行結腸～横行結腸

下部＝臀部 生殖腺・生殖器～失眠点

端部＝手足 上腕～股部～膝～臀部

内側＝背骨 胸椎～腰椎～仙骨～前立腺 (子宮・子宮頸)

外側＝手足 肩～肘～膝～尾骨内側～腹部

甲＝前部 声帯～胸部リンパ～気管食道～内示迷路～

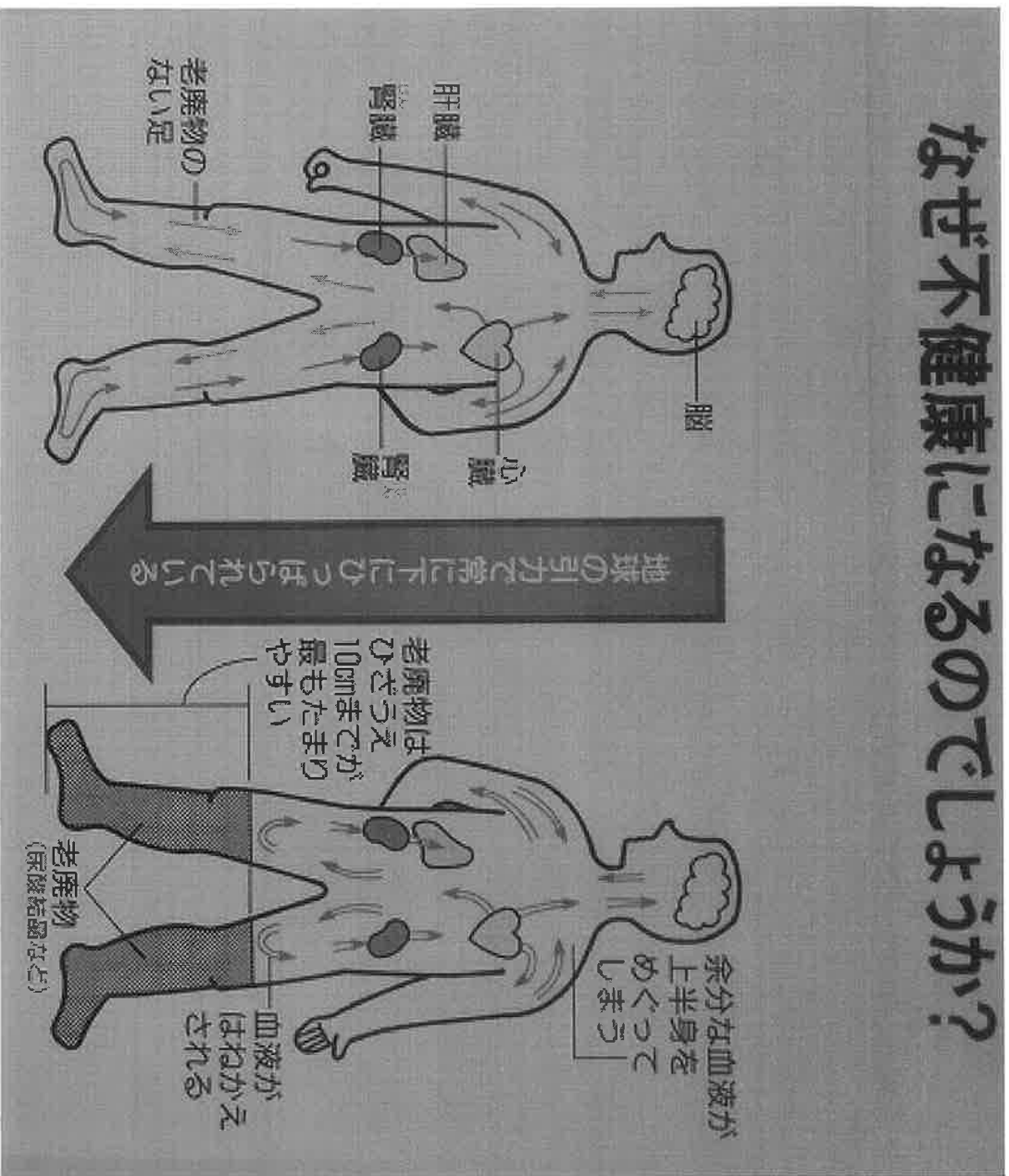
肩甲骨～胸～ぎつきり腰～横隔膜～上下リンパ

～鼠径部

ふくらはぎ 坐骨神経

基本反射区繰り返し 白湯200CC以上補給 右へ

# なぜ不健康になるのでしょうか？



一日目 午前中 講師自己紹介 基礎理論講義

午後 ビデオ研修 足裏チャート説明しながら左足実技

第二日目 午前中 足裏チャート左右 復習と講義

午後 ビデオ研修 足裏チャート実習

第三日目 午前中 足裏チャート 甲の部分、ふくらはぎ

午後 質疑応答 実技実践

第四日目 午前中 試験 希望者には後日修了書送付別途 5000 円

修了証付与条件は、すべての講義に参加し実技に一定の技術習得を確認した者

午前中 午前 9 時開始 12 時まで 3 時間

午後 午後 1 時開始 15 時まで

<https://www.youtube.com/watch?v=FxVgcO6pbCo>

日程は 日 & 日 & 日 & 日

講師 日中リフレクソロジー協会会長 三橋敏次

日中リフレクソロジー協会認定書発行依頼書

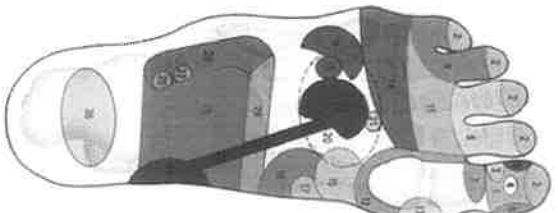
場所 草加・虹スクール

日程 平成 30 年 月 日 ~ 月 日 15 時間

住所

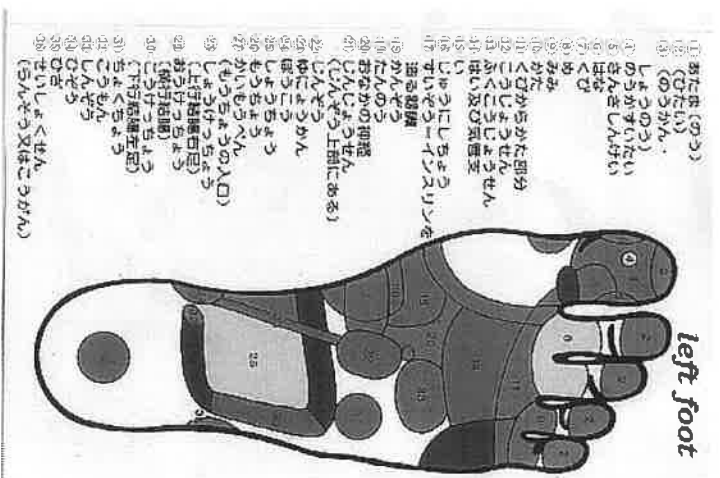
氏名

年齢



【右足裏】

- ①踵(かかと) 左半片
- ②舟状骨、左半片
- ③趾球(小指)
- ④風下(裏側)
- ⑤三叉神経(左)
- ⑥踵
- ⑦指腹(「の」)
- ⑧耳、左
- ⑨腎臓区(腹、背)
- ⑩右
- ⑪甲後脚
- ⑫趾中(趾側)
- ⑬趾球と気管末(右)
- ⑭胃
- ⑮十二指腸
- ⑯肝臓
- ⑰胆嚢
- ⑱胆管
- ⑲胆管神経叢(消化系)
- ⑳副腎(右)
- ㉑腎臓(右)
- ㉒腎臓末(右)
- ㉓小腸
- ㉔腎臓末(右側)
- ㉕上行結腸
- ㉖下行結腸
- ㉗赤外線(特殊電磁波)
- ㉘、右



- ① 新たな世(いのち)
- ② (心)の力
- ③ 心(心のつ)
- ④ 心(心のつ)
- ⑤ 心(心のつ)
- ⑥ 心(心のつ)
- ⑦ 心(心のつ)
- ⑧ 心(心のつ)
- ⑨ 心(心のつ)
- ⑩ 心(心のつ)
- ⑪ 心(心のつ)
- ⑫ 心(心のつ)
- ⑬ 心(心のつ)
- ⑭ 心(心のつ)
- ⑮ 心(心のつ)
- ⑯ 心(心のつ)
- ⑰ 心(心のつ)
- ⑱ 心(心のつ)
- ⑲ 心(心のつ)
- ⑳ 心(心のつ)
- ㉑ 心(心のつ)
- ㉒ 心(心のつ)
- ㉓ 心(心のつ)
- ㉔ 心(心のつ)
- ㉕ 心(心のつ)
- ㉖ 心(心のつ)
- ㉗ 心(心のつ)
- ㉘ 心(心のつ)
- ㉙ 心(心のつ)
- ㉚ 心(心のつ)
- ㉛ 心(心のつ)
- ㉜ 心(心のつ)
- ㉝ 心(心のつ)
- ㉞ 心(心のつ)
- ㉟ 心(心のつ)
- ㊱ 心(心のつ)
- ㊲ 心(心のつ)
- ㊳ 心(心のつ)
- ㊴ 心(心のつ)
- ㊵ 心(心のつ)
- ㊶ 心(心のつ)
- ㊷ 心(心のつ)
- ㊸ 心(心のつ)
- ㊹ 心(心のつ)
- ㊺ 心(心のつ)
- ㊻ 心(心のつ)
- ㊼ 心(心のつ)
- ㊽ 心(心のつ)
- ㊾ 心(心のつ)
- ㊿ 心(心のつ)