

まんぼう通信



令和8年2月1日 No.133

暦の上では春となり“立春”を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。気温の変化に負けず、体調管理に気を付けていきましょう！さて今回は、歩行や身体を支える大事な部分だけど、自分では手も目も届きづらい場所の **足の裏** についてお話します。

足の裏には「**反射区**」と言われる場所があります。身体の各器官や内臓が足裏に投影されている部分で、刺激することでその対応する器官を活性化する効果があると言われています。血行促進やリラックス効果もあると言われています。



頭痛と肩こりの反射区をご紹介します
実際に触ってみましょう。

頭痛に効果的な反射区

親指に集中しています。

手指を使って、ゆっくりと数秒押し離す。何回か繰り返しましょう。

肩こりに効果的な反射区

各指の下あたりの位置です。

自分の手指で力強く押しながら、親指から小指の方向へ流れるように刺激しましょう。



保湿クリームをつけてマッサージするのもおすすめです。

気になるところをやさしく触ってみましょう！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶



やってみよう!

まちがいさがし もんだい

違うところが**5か所**あります！見つけたら○で囲みましょう！

