

体が変わる!おススメ

美  
ライフ

Beautiful  
Life  
....



足裏から全身にアプローチ

# 足裏 リフレクソロジー

足は「第2の心臓」。体の各臓器や器官の反射区が集中する足裏を刺激し、健康状態をチェックしてみましょう。また、足裏をマッサージする事で血流が良くなるので、冬に悩む方が多い末端冷え性の改善にもつながります。

## リフレクソロジーの効果

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. 癒せやすくなる

## 効果的な施術方法とは?

- 1 **少量のクリームやオイルを使用する**  
足裏の反射区を刺激する際、皮膚への刺激を抑え、すべりをよくするために使用することで、効果的にマッサージを行うことができます。
- 2 **手を温める**  
リフレクソロジーを行う時は、マッサージする手を温めておくことが大切です。リフレクソロジーの効果のひとつである血行促進を高めることができます。
- 3 **水分補給はしっかりと**  
リフレクソロジーの後は、たくさんの老廃物が身体の中にある状態です。この老廃物を身体から追い出すために、白湯や水をたくさん飲むようにしましょう。  
冷たい水は身体を冷やしてしまうので常温の水を飲みましょう。



痛  
point

このツボを  
押してみよう

### 1 親指の腹

睡眠不足や脳が疲れていると考えられます。最近無理していませんか?

### 2 足指の付け根

目が疲れているようです。パソコンやスマホなどを長時間眺めていませんか?

### 3 足指を曲げた時に、凹む部分

ストレスがたまっているようです。

### 4 土踏まず

胃や十二指腸など、消化管が弱っているようです。食生活が乱れているかも!

### 5 かかと

女性なら生理不順であったり、ホルモンバランスが崩れていることが考えられます。

※左右どちらの足でもかまいません。

上記の5か所以外にも自分が痛気持ちいいと思う場所を刺激してみてください。お風呂に入っている時や寝る前などに足裏をマッサージして血流改善・疲れなどを取り除いて質の良い眠りにつき、朝を気持ちよく迎えましょう!

# Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



体の不調に効く!かんたんストレッチ

## 「首のこり」に効くストレッチ

スマートフォンやゲームを長時間使用すると首には高い負荷がかかります。首のこりは肩こりや頭痛の原因にも…しっかりほくして、血行を良くしましょう。

### ① 両肩をすくめる動き



椅子に座り、両肩をゆっくりすくめるように上げ、そのまま3~5秒間停止。その後、力を抜いてゆっくり肩を下ろします。これを5回繰り返します。

### ② 左右の動き



右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。

### ③ 前後の動き



頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら頭を胸に付けるように頭を下げます。次に頭をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒します。②、③を3回繰り返します。

### ④ 首をまわす動き



首をゆっくりと回し、同様に反対方向にも回します。これらを3回繰り返します。