

## マッサージ棒による足底の按摩

私は鍼灸・マッサージの免許があり、十数年間鍼灸・マッサージ院で働いていた経験があります。その経験からご参考までに以下の情報を記します。

### ■マッサージ棒による足底の按摩

#### 1. 施術の強度

少し痛いくらいが効果が良いです。

・自分で自分に施術する場合：

少し痛いくらいに行いましょう。

また、自分ではなかなか痛くなるまでできないため、できれば他の人にやってもらいましょう。

・他人に施術する場合：

まだ信頼関係ができていない相手には、痛くなるまでやると、嫌われてしまいます。会話しながら、やさしく行うと良いでしょう。

ある程度信頼関係ができている相手ですと、少々痛くても我慢してくれますが、やはり相手の様子を伺いながらあまり無理しないのが良いでしょう。

#### 2. 感染症（水虫など主に皮ふ疾患）が疑われる相手に施術する場合

できれば手袋をして施術します。

できなければ施術後は手の消毒を行いましょう。

腫れていたり、熱感がある場合は、感染症が疑われますので施術しません。先に病院（皮ふ科）で診てもらいましょう。

#### 3. 解剖学的な損傷（骨折・じん帯損傷など）が疑われる相手に施術する場合

少し触っただけでも痛かったり、あきらかに腫脹している場合、熱感がある場合は、

決して施術してはなりません。先に病院（整形外科）で診てもらいましょう。

#### 4. 足底のツボ

足底のツボの図には、甲状腺・腎臓・心臓・・・などと描かれています。

足底のその部分を押し、別の部分に比べて痛かったりすると、対応する内臓などが良くないことが疑われます。

ただし、人体は非常に複雑なシステムですので、これだけで判断することはできません。

また、この図は東洋医学的な考えから来ますので、西洋医学のものとは異なります。

あまり短絡的に考えず、参考程度にしましょう。

その他：本当は涙が出るほど痛く施術します。

何度も施術するうちに、徐々にそれほど痛くなくなってきました。

痛くなくなってくれば、体質も良くなって来ています。

ただし、あまりの強い力でやると誰でも痛くなりますので、個々の患者の様子を見ながら加減します。