

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2026年3月19日 発行



足は、歩行の刺激によって心臓への血流を促すポンプの役割をしていることから、「第二の心臓」といわれています。そのなかでも足裏は心臓から遠いところにあり、血流が停滞しやすい場所でもあります。靴の中に押し込められている足は、凝り固まって血流が悪くなり、むくみや冷えなどの原因にもなりかねません。セルフマッサージをして、足裏を柔らかく、血行を良くしていきましょう。

■「反射区」を意識しよう■

反射区とは、全身の器官や内臓にまっしょうつながる末梢神経の集中した場所のことで、足裏に集中しています。ある器官や内臓の反射区を刺激すると、その器官や内臓が活性化するというの

がリフレクソロジー（反射療法）の考え方です。ツボが全身にあるのに対し、反射区は足裏を中心に、足の甲、かかとなどにもあります。今回は、ストレスの影響を受けやすい胃や腸などの消化器の反射区がある土踏まずのあたりのマッサージ法を紹介します。

■土踏まずのマッサージ法■

足裏の中ほど土踏まずのあたりには、胃や腸、すい臓など消化器の反射区があります。このあたりをマッサージすると、消化器周辺の血行が良くなって副交感神経が優位になり、リラックスできるだけでなく、ストレスなどで弱った内臓の活性化につながるといわれています。

① あぐらをかき、手をグーにし、人さし指から小指の第二関節で土踏まず全体を指先側からかかと側へ、掘る感じで押しながら移動します。固まった足裏をほぐすイメージで、自分が気持ちいいと感じる強さで行いましょう。

② 土踏まず全体をほぐしたら、両手の親指の腹を使って、気持ちいいと感じるところを重点的に押していきましょう。体の疲れているところの反射区を押すと気持ちよく感じるので、「ここは〇〇の反射区」と意識しながら、刺激するのもよいでしょう。



最初のうちは、①②を合わせて、片足5分を目安にマッサージすることがおすすめです。お風呂上がりや就寝前などリラックスしたいタイミングに行って、日々の疲れを癒しましょう。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD