

《足裏ヘルスケア教室》

“足裏が変われば人生が変わる”

◇足裏が満たされれば人生が輝く◇

このモットーのもと自分の足裏と向き合い学んでいます



【注意すること】

食後 1 時間以内の足もみは避けましょう!!



❖足をもむ前には 必ず準備運動をします❖



講師 ◇大日方 晴子



副腎

副腎の反射区は

足もみの中でも最重要反射区です。
位置は、第2趾と第3趾の間を真直ぐに下りて、土踏まずになったところで、人と書ける文字の股の付け根部分です。

反射区：各器官や内臓に繋がるといわれる末梢神経の集中箇所のこと。



腎臓

腎臓から続く、輸尿管～膀胱～尿道は基本ゾーンと呼ばれる大切な反射区です。「尿を作る～尿を溜める～尿を排出する」まず最初に、腎臓から始め輸尿管、膀胱、尿道をしっかりともんで、排出機能を高める。

グリグリ棒を使い学んでいます
時おり痛さの余り悲鳴を上げることもありますが、和気あいあいの楽しい教室です。





右足の裏



左足の裏

