

おかげさまで創刊3周年!

[特集] 最新! タイプ別ダイエット

# NHK生活ほっと モーニング

暮らしに役立つ  
情報満載

7・8月

森光子さん  
健康と若さの  
秘けつ

特集 さよなら肥満

最新!

## タイプ別ダイエット

おすすめレシピ&ラクラク体操

- わが家を守る  
空き巣対策
- 夏の台所  
食中毒を防ぐ3か条
- うちのが一番!  
冷やし麺
- 落語の魅力  
春風亭小朝
- 旬のトマトを味わう
- 医療制度改革  
高齢者への影響は?
- [新連載]  
柳澤桂子「本と私」
- [巻末付録]  
特製ポストカード



第2特集 これは便利!  
重曹パワー  
活用術  
掃除に!  
美容に!  
料理に!

第3特集 自分でできる  
「足の裏」健康法

2006年8月1日発行(隔月偶数月1日発行)通巻20号 平成16年7月5日第三種郵便物認可

# 「足の裏」

## ●足の裏は大切!

足の裏には、歩くために必要な筋肉、神経、血管、骨などが密集しています。歩くことは健康の基本ですから、これらのいずれかに異常が起これば、歩くことが困難になると、運動不足やイライラを招き、心身の健康が損なわれることとなります。また、足の裏に痛みを抱えたまま歩き続けると、腰痛や肩こりなど体のあちこちに支障が出ることもあります。こうした意味で、足の裏は全身の健康に影響する大切な部分だといえるでしょう。

## ●足裏マッサージの効用

全体重を支える足の裏には、立っただけでもかなりの負担がかかっています。また、歩くたびに衝撃を受けるので、1日歩いた足の裏の筋肉は、相当疲れて、こっています。しかも、足の裏は心臓から最も遠い位置にあるので、血流が滞って老廃物がたまりやすく、疲れが生じやすいのです。

「足裏マッサージ」は、こうした足の疲れを取るのに有効だと考えます。足の裏は、ふくらはぎと並び“第2、第3の心臓”とも呼ばれ、血液を循環させるポンプの役目をしています。マッサージでこのポンプ作用を高めると、血流がよくなり老廃物がスムーズに排出されます。また、足裏の筋肉や神経を適度に圧迫すると、気持ちよく感じます。こうしたリラクゼーション効果が、ストレス解消、疲労回復など全身にいい影響を与えることも十分に考えられます。



監修 井口 傑

いのくち すぐる ● 慶應義塾大学医学部総合医科学研究センター整形外科教授。専門は足の外科、靴医学。

# 「自分でできる」 足の裏「健康法

足の裏をもむと、足だけでなく、全身の疲れも取れてすっきりしますよね。どうやら足の裏には、全身を元気にするパワーの秘密が隠されているようです。そこで、最近注目されている「リフレクソロジー」を中心に、足の裏のさまざまな健康法を紹介します。毎日、酷使しているわりには、ほとんど見向きもされない足の裏。しっかりいたわって足の裏から元気になりましょう!

