

# 自分で血流改善させる方法（ふくらはぎマッサージ）

第2の心臓と言われる「ふくらはぎ」をマッサージすることで“全身の血流”が回復します。その結果、以下に示すような様々な効果が得られます。

●心臓・腎臓・血圧	心臓・腎臓の負担が軽くなり、血圧が安定します
●デトックス	酸素や栄養が全身に行きわたり、老廃物は排出されます
●ダイエット	基礎代謝を高め、余分な体脂肪が落ちます
●美容・アンチエイジング	細胞を若返らせ、老化を遅らせます
●自然治癒力	病変部分にも血液がたっぷり送られ、治癒を早めます
●ガン、感染症、アトピー、花粉症	免疫力を上げるので、病気にかかりにくくなります
●肌荒れ、シミ、抜け毛、イライラ、更年期障害	筋肉、毛細血管への各種ホルモンの流入を助け、美容と精神安定に働きます
●不眠・うつ	自律神経を整え、不眠・うつの改善に働きます
●脳力・認知症	血液が脳細胞に行きわたるので頭が冴え、認知症を遠ざけます
●乳幼児の病氣	アトピー、ぜんそく、風邪を遠ざけます。寝つきがよくなります。

## ◆症状に対応するふくらはぎの部位



【ふくらはぎマッサージのポイント】

- ① 血液を心臓に戻すつもりで、必ずアキレス腱から膝に向ってもむ。  
\*その後、太ももを両手で下から血液を押し流すようにもみ上げるとなおよい（太ももは両手で付根に向ってゆっくりもみ上げて）
- ② 「ちょっと痛いけど気持ちいい」強さでもむ。ふくらはぎが硬い人は「さすだけ」から始めて、無理せず進める。決して力を入れすぎないこと。
- ③ いつ、どこで、一日何回やっても構わない。痛い、つらいと感じたら無理をせずやめる。お風呂の後など、ふくらはぎが温まっている時にやると効果的。
- ④ 汗や尿が出やすくなるので、前後に水やぬるま湯を飲むこと。
- ⑤ かたまっている筋肉をいきなり刺激すると、内出血などを引き起こす可能性もある。初心者は、ストレッチ後

## ◆床に座って行うふくらはぎマッサージ



基本的には内側、中央、外側のそれぞれをマッサージし、その後自分の症状に対応する所を念入りにもみほぐす。但し、足の関節やふくらはぎに炎症を起している場合（ねんざ、肉離れ、関節炎、静脈炎など）、足の骨折から1年以内、高熱がある時、血栓がしやすい手術後は避けること。

【出典】万病に効く ふくらはぎマッサージ／石川洋一著

田中整体療院

TEL 0986-21-7137 予約制(当日可)

<http://www.btvn.ne.jp/~energy-seitai/>

〒885-0074 宮崎県都城市甲斐元町4-7



【営業時間】

□平日 ; 9～19時(最終受付; 18時)

□土・日・祝 ; 9～18時(最終受付; 17時)

【定休日】火曜