

# <かかと叩き健康法>

## 1. 【はじめに】

人間は一日活動することによって、血液や老廃物が下へ下へと溜まり、特に足裏に集中します（起きている間、一番使っている場所が足裏とも言え、当然疲れも蓄積します）。その溜まった血液を心臓に戻すお手伝いが「かかと叩き」です。なお、足の裏にはいろんな部位とつながる反射区や、ツボがたくさんあるため、それらを叩いて刺激することで、驚きの効果がたくさん得られます。特に歩くことが少ない方にはお勧めします。それと、妊活している方には、必ずやってもらいたい健康法です。

## 2. 【かかとへの刺激により得られる西洋医学的視点からのメカニズム&効果】

骨は、骨格を形成し内臓を保護するほかに、様々な臓器に影響し活性化させる力があります。その役割を担うのが、骨ホルモン「**オステオカルシン**」です。

オステオカルシンは、心臓や肝臓、腎臓、膵臓、腸、精巣などたくさんの臓器を活性化するとされており、また、エネルギー代謝の調節、脳の発育の調節などに大きく関わるスーパーホルモンとして、現在、世界中の研究者に注目されているのです。

具体的には、骨に刺激を与える運動（例えばここで紹介するかかと叩き、歩くことなど）や食生活の改善によってオステオカルシンが増えると、体にとってうれしい効果がたくさんあるとされています。

- ①血糖値が下がり、糖尿病や骨粗しょう症の予防になる
- ②脳に働きかけ、記憶や認知機能を上げる
- ③肝細胞の代謝を上げ、メタボを予防する
- ④骨格筋が増え、健康寿命が長くなる
- ⑤男性ホルモンの分泌を促し生殖能力が上がる
- ⑥活性酸素の量を減らしてアンチエイジング
- ⑦血管を弛緩させ、動脈硬化を予防する
- ⑧がん細胞を死滅させる

## 3. 【叩く回数、叩き方】

100円ショップ等で販売されている木槌を用意して、リズムカルに、そして心地よい痛みを感じる程度に叩きます。

- ◎最初の2〜3日は100回くらい
- ◎それ以降は200〜300回くらい（妊活の方は300〜500回くらい）

## 4. 【叩く場所によって得られる効果】

- ①かかと・・・腰痛、婦人科系疾患、不眠
- ②かかとの縁・・・例えば、アトピー性皮膚炎  
（肛門と尾骨の間にある長強穴の奥に“尾骨小体”という副腎皮質と同じ細胞があり、ここから副腎皮質ホルモンが出ると病気しません。その“尾骨小体”を活性化するツボは、アキレス腱延長線上の“かかとの縁”にあります。因みに、かかとの縁の内側は胸腺、外側は副腎、副腎のツボと尾骨小体のツボの間に甲状腺と、踵にホルモン分泌のツボが集中しています）
- ②土踏まず・・・胃腸の不調、便秘
- ③指の付け根・・・肩、首のコリ

叩き始めてしばらくすると、暖かくなるのを感じるとと思います。それは血流が活発になった証拠です。以下**かかと**を叩いた時の効果に注目して、少し詳しく書いていきます。

### ◎不眠症

かかを刺激することで**腎機能が高まり**、その結果、不眠解消にすばらしい効果が得られます。腎臓は、血液中の余剰成分を体外に出すという重要な働きをする器官です。ところが、この働きが悪くなると体内に余分な水分が溜まってむくみが出るばかりか、**安眠を妨げる元凶ともなります**。そこで、腎臓の機能と密接な関係にある膀胱経のツボの**失眠**（足裏側、かかと中央）を叩くとよいのです。但し、**失眠には利尿を促す効果もありますから、叩き方には注意がいます**。持続的に叩くと利尿を促してしまいますから、不眠解消を目的とする場合は、**ある程度時間をおいて**叩いてください。長く続けなくても、踵が赤くほてってくる程度で十分です。また、踵の近くには**水泉**（内くるぶしと踵の中間あたり）というツボもあります。水泉は腎経につながるツボですから、失眠と同様に腎機能を高めるのに効果があります。ですから、水泉にも刺激を与えると効き目はさらに増すこととなります。

## ◎2kmのウォーキング効果

日常生活をするうえで溜め込まれた老廃物や不要なガスは、体外へ排出されるのですが、どうしても重力により下半身に血液が滞りがちになります。特に足裏は最も血液が滞りやすい場所で、その滞った血液を送り返すスイッチが、**歩く刺激**です。しかし、最近は歩くことが少なくなってしまいました。

歩いたり運動したりする習慣がない人は、足裏に滞った血液により、なお一層血液が滞るといふ悪循環に陥ってしまいます。この悪循環を断ち切る方法が“かかと叩き”です。

一日2～3分叩くことによって、2kmのウォーキングと同じ効果が得られます。

## ◎いつコウノトリが飛んできてもいい状態になる

かかとは子宮と卵巣を抱える骨盤の反射区で、**婦人科系の不調**は“かかと”にあらわれます。

毎日続けると、体調が良くなり、基礎体温もびっくりするほど良くなって、いつコウノトリが飛んできてもいい状態になる方もいらっしゃいます。**冷え性も改善、それに肌も若々しく**なります。

## ◎猫背改善

膀胱経は、かかとも通じて**僧帽筋とつながっています**から、ここへの刺激が猫背矯正のカギです。また、猫背の人は、肝経のエネルギー循環がうまくいっていない人が多いようです。そこで、踵ともに、肝経が走っている**拇趾(足の親指)**をよく揉むと、さらに大きな効果が期待できます。

## ◎骨盤の歪みが改善

歪んだ骨盤とかかと叩きって無関係のように思われるかもしれませんが、かかとも叩くことによって**足裏の筋肉が緩み**、それによってふくらはぎや太ももの筋肉も緩みます。その結果、骨盤が正常な位置に戻るため、**姿勢が良くなり、内臓も正常に働き、代謝アップにつながっていく**ので、下半身太りを防ぎ、スタイルも良くなります。

## ◎腰痛改善

足裏はどこを叩いても効果があるのですが、特にかかとも叩くことで腰痛改善につながります。腰は身体の“かなめ”！ 体重のほとんどを腰で支えており、常に腰には負担がかかっています。右腰が痛い時は右足、左腰が痛い時は左足と、痛い方のかかとも重点的に叩いてください。

## ◎その他の効果

脳の活性化、血糖値ダウン、脚（足）の骨折を防ぐ、身長伸ばし、肌がキレイになる、内臓不調の改善など

## 5. 【かかとの状態とその人のからだの関係】

### ◎角質が厚くなっている→血流の乱れ

血流が悪くなると新陳代謝が落ちて皮膚のターンオーバー（古い角質がはがれ、新しい皮膚ができるサイクル）が遅くなります。その結果、角質が分厚くなります。体が冷えやすく、太りやすい傾向です。

### ◎乾燥してかさついている→むくみ・冷え

エアコンやホットカーペットなどの暖房は、皮膚を乾燥させる要因です。足のむくみや冷えが慢性化し、保湿度も低下してかさつきがひどくなります。

### ◎ヒビ割れている→月経不順・便秘

冷え性やリンパの流れが悪いと、新陳代謝が低下して皮膚の角質が厚くなり、弾力を失って、ヒビ割れや亀裂が生じてしまいます。冷え性だと月経不順や便秘になりやすいのです。

### ◎硬くガサガサ→骨盤のズレ

体の重心が偏って歩き方が歪んでいると、かかとも体重がかかりすぎて角質が硬くなり、ガサガサかかとも……。骨盤のズレが原因になっている可能性があります。

### ◎暗紫色になっている→生殖系の弱り

暗紫色になっているのは血流が良くないサインかもしれません。運動不足や冷え性で血流が悪くなると、生殖系のトラブルにつながる可能性があります。また月経周期も乱れてしまいます。

(参考書籍)

◎「足の裏健康法」竹之内診佐夫著（1983年）

◎「かかと落とし健康法」平田雅人著（2017年）など