

田植えも終わり、さわやかな風が青田を渡る季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
 ゴールデンウィークも終わり、遠出など楽しまれたでしょうか？これからは、近場のお出かけなどいかがでしょう？

という事で、今回はお出かけにはかかせない、**足**に関するお話をさせていただきます。

「**足は第2の心臓**」といわれ、下半身には、全身の筋肉の**3分の2**が集まり、筋肉を動かすことにより、心臓のようにポンプのような役割を果たし、血液の循環が良くなります。

歩けば歩くほど脚の筋肉が強くなり、それに従って呼吸する回数が増えて酸素吸収量も多くなり、心臓も丈夫になります。さらに血行が良くなれば、大脳の血の巡りも良くなり、頭のはたらきが活発になります。

そして、足裏にはたくさんの反射区が集まっています。反射区とは体のさまざまな器官や内臓とつながっているとされる、末梢神経の集中した個所のことです。反射区を刺激することで、その該当する器官や内臓の機能を回復させたり活性化させたりできる、といわれています。

身体の不調がわかる足つぼ

【痛ポイント】

- ① 親指の腹
睡眠不足や脳が疲れています。
- ② 足指の付け根
目が疲れています。
- ③ 土踏まず
胃や十二指腸など、消火器が弱っています。
- ④ かかと
ホルモンバランスが崩れています。

足に負担をかけないために、ご自分に合った靴を履く事をお勧めします。

だんらんでは、介護シューズを数多くそろえておりますので、お気軽に担当までご連絡下さい。

