

は「第2の心臓」

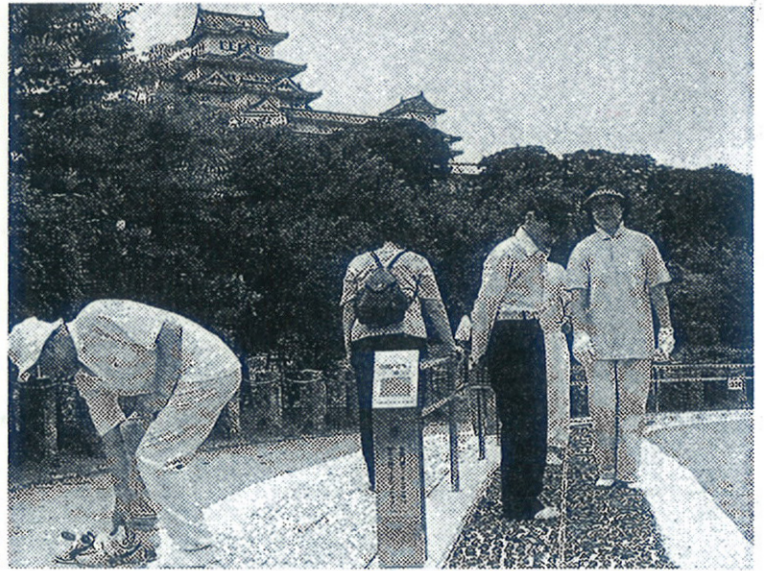


足の裏刺激「思うツボ」

世界文化遺産の国宝・姫路城の北側、兵庫東姫路市のシロトピア記念公園に小石を埋め込んだ「健康歩道」が完成して四か月。靴を脱いで歩くだけで「高血圧が改善された」「よく眠れるようになった」と評判になっている。街ではOJたちの足のむくみを解消する「フットケア商品」が人気を呼び、「足マッサージ」に通う女性も多い。

「第2の心臓」とも言われる「足」と健康とのかわりを探ってみた。

(姫路支局 平岡 直也)



「健康歩道」は全長約二十五メートル、幅二・四メートル、小石がずらり。早朝や夕方には三十人近くが列を作ることもあり、同市八代本町、上田とみ江さん(76)は「利用し始めて一週間で腰痛が楽になってきた」と言う。

足は血行が滞りやすく、女性の場合にはうつ血状態にもなりやすい。近くで接骨院を開く時岡典彦院長は「足のツボには自律神経を刺激する効果がある」と小石踏み効果を説明する。

神戸市中央区の東急ハンズ三宮店では、「動く女性を足元から応援する」との触れ込みで約百五十点のフットケア

高血圧が改善された／ぐっすり眠れる

▲▲▲
小石を敷き詰めた「健康歩道」。腰痛や高血圧に悩む人は一度歩いて見れば(兵庫県姫路市のシロトピア記念公園で)

商品が並ぶ。アロエと桃の葉エキスが配合された冷却シート、足首やふくらはぎに適度な圧力を加えるソックス、足の裏のツボを刺激する棒や小石を敷き詰めたマット―など。

同店営業管理課の橋正博さんによると、フットケア商品が売れ出したのは約三年前。歌手の安室奈美恵さんらの影響でストッキングをはかない「生足」を好みだした若い女性たちが「魅せる足」を目指し、足のへの関心が一気に高まったのでは、という。

同県古川市西神吉町にある「足心道」(本部・東京)の支部には、週一回約十五人の会員らが足マッサージを受けに集まる。

八畳間一部屋で会員がうつぶせになり、上野敏子指導員(57)の助言を受けながら、お互いに足裏や手のひらをもみほぐす。部屋にはツボを示したパネルが置かれ、上野指導員は「力をいれすぎないように」と注意を与える。

「足と内臓は東洋医学でい

やり過ぎは禁物 肩凝りなど逆効果に

う経絡を通じて密接につながっている。足裏の色、ツヤ、硬さなどを見れば、健康状態がわかる」とも。

数年間、めまいや耳鳴りに苦しんでいた主婦平田あき子さん(51)は「週一回、足や手をもみほぐしてもらううち、手足のしびれが消え、黒みがかって弾力がなかった足裏がひきしまり、顔色も良くなった」と喜ぶ。

近代科学の立場からも足と健康の関係は重要視されている。村田健三郎・龍谷大教授(運動生理学)は「静脈の血圧は足の部分でほぼゼロになり、筋肉を動かさなければ心臓へ戻るべき汚れた血液がたまってしまふ。足を冷却したり、もみほぐして刺激を与えることで、血液の流れが活発になりプラス効果を生み出す」と分析する。

ただし、やりすぎは禁物。村田教授らは「刺激があまりにも強いと、肩が凝るなど逆効果になる。もう少しと思うところをやめるところが肝心」と指摘している。

⑩
の二つ目で、3歩目を踏み出すのがポイントです。この後には、ナチュラル・ターンのような右回りのステップがと。ライズの際、ひざは軽く

Pでは4歩目でアップ、こないこと。腰が引けたりあがらないうまうまきません。

クイズの応募と、健康づくりに関する「トライ」の投稿は、住所、氏名、年齢、職業または学校名、電話番号を書いて、〒53000855

前回の問題「副じんホルモンの出過ぎると、急に太る」の答えは「○」でした。応募は319通、正解は252通でした。

ビタミンB₁を多く含む代表的な食品は、ソバである

○か×か

の元気のもと、茶がゆです」とか。健康な人でも、夏の暑さは大変です。一日の汗の量は通常2リットルほどです。体力を

意識的に摂取を心掛けるようにすることが、大切です。今回も正しければ「○」、間違えたら「×」として、7