

Relaxation Care Massage

ハツラツ生活
いきいき介護の
エッセンス!



リラクゼーション ケアマッサージ

リフレクソロジーの技術を身につけよう

横山さつき 著

R e l a x a t i o n C a r e M a s s a g e

ハツラツ生活
いきいき介護の
エッセンス!

リラクゼーション ケアマッサージ

リフレクソロジーの技術を身につけよう

横山さつき一著

はじめに

ストレス社会と称される今日において、心身の健康を保って自分らしく生きていくためには、自分に適した心身のセルフコントロール法を見つけ、身につけることが大切です。心身のセルフコントロール法、つまり、ストレスを解消する方法、もしくはストレスに強くなる方法は、多種多様です。

本書では、多種多様な心身のセルフコントロール法の中でも、近年人気の高い「リフレクソロジー」(“Reflexology”)の理論に基づいて考案した「誰でもどこでも安全、簡便、短時間、低コストで実施でき、効果の出現や実感が高く、施術者への負担が少ない」といった特徴をもつリラクゼーション・ケアマッサージの一方法として「中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会式」のリフレクソロジーを紹介します。

リフレクソロジーは100年ほど前に理論統合され、近年では、アメリカやイギリスなどにおいて代替補完療法として発展しています。それに追従し、本邦においても医療・看護の臨床の場でリフレクソロジーが注目されはじめ、ガン患者の緩和ケアや生活習慣病予防対策、脳障害や自閉症・精神疾患をもつ人々への心身補助動作のサポートなどに幅広く活用されています。

リフレクソロジーの健康問題に対する効果は、過去の施術体験から述べられているだけでなく、内外の先行研究においても報告されています¹⁾⁻⁹⁾。例えば、体表面温の上昇や血流の増加が認められ、下肢浮腫や倦怠感が軽減された、脳波測定では α 波が優位となり、リラックス状態が示されたなどです。このようなエビデンスに注目していただき、安全性が高く、施術者、対象者、場所を選ばずに実施できる手や足へのリ

フレクソロジーの知識と手技を習得され、みなさんの健康管理に活用していただければ幸いです。また、介護の質が問われている高齢社会の現代において、介護予防や認知症高齢者等とのコミュニケーションツールとしてのリフレクソロジーの可能性を感じていただきたいと思います。

2011年12月

中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会

中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージボランティア活動促進会

代表 横山さつき

目次

はじめに

I リフレクソロジーの基礎知識

1	リフレクソロジーの原理	3
1	リフレクソロジーとは	3
2	ゾーン理論	3
3	3つの横のゾーン	5
4	リフレクソロジーの手足の反射区と反射区マップ	7
5	リフレクソロジーと指圧の違い	9
2	リフレクソロジーの歴史	11
1	リフレクソロジーの起源	11
2	近代リフレクソロジーの発展	12
3	西洋式と東洋式	13
4	日本におけるリフレクソロジー	14
3	リフレクソロジーの効果と活用	17
1	リフレクソロジーの効果	17
	①リフレクソロジーの具体的な効果とは	17
	②科学的に検証されているリフレクソロジーの効果	17
	③リフレクソロジーの心理的效果	18
2	リフレクソロジーの活用	19

- リフレクソロジーの介護への活用 19
- 多様な現場で活用されるリフレクソロジー 19

4 リフレクソロジーの施術上の注意事項 21

- 1 施術を受ける側の注意の必要な状態 21
 - ①施術後に起こる反応 21
 - ②注意を要する身体の症状 21
 - ③妊娠中の場合 21
 - ④全身性疾患や手足に異常がある場合 22
 - ⑤意思疎通が困難な場合 22
- 2 施術を行う時の注意事項 23
 - ①感染を予防するための手のケア 23
 - ②足白癬をもっている人への施術 23
 - ③爪の手入れ 24
 - ④施術者の負担の軽減と手の傷害防止 24

5 知っておきたい医学知識 27

- 1 足の構造 27
- 2 手の構造 29
- 3 重症化しやすい足のトラブル1——外反母趾 30
- 4 重症化しやすい足のトラブル2——糖尿病性足病変 32

Ⅱ リフレクソロジーの方法

1 施術を行う前に	37
1 中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ 研究会式リフレクソロジーの特徴	37
2 刺激の体感と刺激入れの練習	38
①この原理を活用して小さな力で刺激入れをする練習	38
②身体に垂直に奥深い刺激入れをする練習	38
2 施術にあたっての基本事項	40
1 施術前の準備	40
①設備	40
②物品	40
③施術環境	41
④施術を受ける人の心身の状況を知っておく	42
⑤施術を受ける人の手足を清潔にしておく	42
2 施術の実施	43
①施術の基本的な手順	43
②施術時間	43
③施術中の留意事項	43
3 施術後の片付け	44
3 ハンドオイルリフレクソロジーの手技と手順	45
4 フットオイルリフレクソロジーの手技と手順	53

コラム「アロマテラピーとリフレクソロジーの併用」 70

おわりに——私のリフレクソロジー体験談 72



I

リフレクソロジーの
基礎知識



1 リフレクソロジーの原理

1 リフレクソロジーとは

近年、「反射区」と称される身体^{からだ}の特定の部分に対応する手や足の部分に、手指や手掌^{しゅしやう}を使って圧を加えるトリートメント法である「リフレクソロジー」(“Reflexology”)が広く普及しつつあります。

リフレクソロジーは、「反射学」と直訳される代替補完療法の一であり、診断学(アセスメント(=評価))と施療(心身の健康を促進するホリスティック(=全人的)なケア)の側面をもった徒手技術(道具を使わず素手で行う技術)です。

ポイント解説 1-1

- ☞ “Reflex” (反射) + “logy” (学問) = “Reflexology” (反射学)
- ☞ リフレクソロジーは、「反射投影」「反射作用」という考えに立つ。
 - 反射投影：全身の臓器や器官が手や足、顔、耳などに縮小され、映し出されている。
 - 反射作用：足裏などにある特定の器官の反射区を刺激することで、器官そのものに刺激が伝わって反応する。

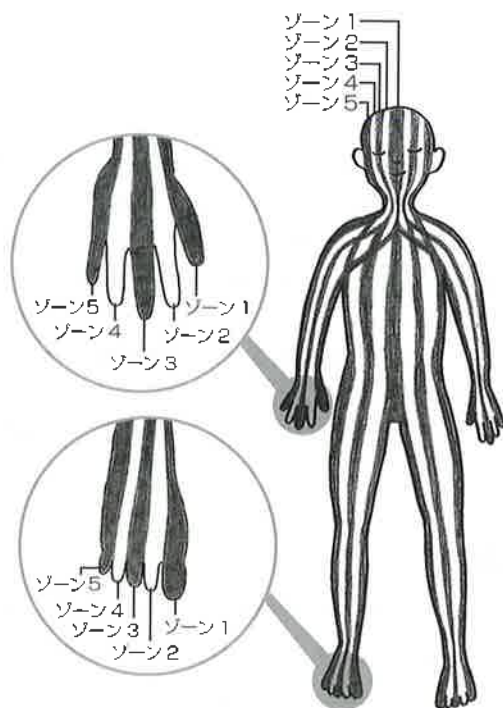
2 ゾーン理論

現代リフレクソロジーの先駆者で、アメリカの耳鼻咽喉科の医師であるウィリアム・フィッツジェラルド博士は、身体の一部を圧迫すると麻

酔のような効果があることに気づき、研究を続けました。その結果、人間の足先から頭頂部、頭頂部から手先方向に脊椎をはさんで左右それぞれ縦に5本ずつ延びる「10のエネルギーゾーン」(10本のエネルギーライン)を特定しました(図1)。

ゾーン1は、足の第1趾(母趾=親指)から脊椎の側面(身体内部)と手の第1指(母指=親指)から腕の内側に延び、それらが頭頂部へ向かって続いています。ゾーン2は、足の第2趾と手の第2指(示指)から頭頂部に向かって続いています。同様にゾーン3は、第3趾・指(中指)から、ゾーン4は、第4趾・指(薬指)から、ゾーン5は、第5趾・指(小

図1 10のエネルギーゾーン(縦方向のゾーン)



指)から頭頂部に向かって延びています。

同じゾーンに位置する内臓や器官にはつながりがあり、いずれかの部位で異常が生じると(エネルギーの滞りや乱れが起こると)、それらのゾーンに含まれる部位が影響を受けると考えられています。

つまり、リフレクソロジーは、この考えにしたがって刺激を加えやすい手や足の一部分を圧迫することで、ゾーン内に生じている不快な症状を緩和させる施術なのです。例えば、脊椎(腰痛など)や鼻(鼻汁など)、咽頭(咽頭痛など)の問題をケアするためには、ゾーン1にある反射区に圧迫刺激を加えます。

なお、ゾーン内にエネルギーの自然な流れが滞ったり乱れたりすると、いつもより刺激に対して敏感になって手や足に痛みを感じやすくなったり、手や足を圧迫すると特定の部分の皮下にプチプチ、ザラザラとした粒状の異物を感じたりします。

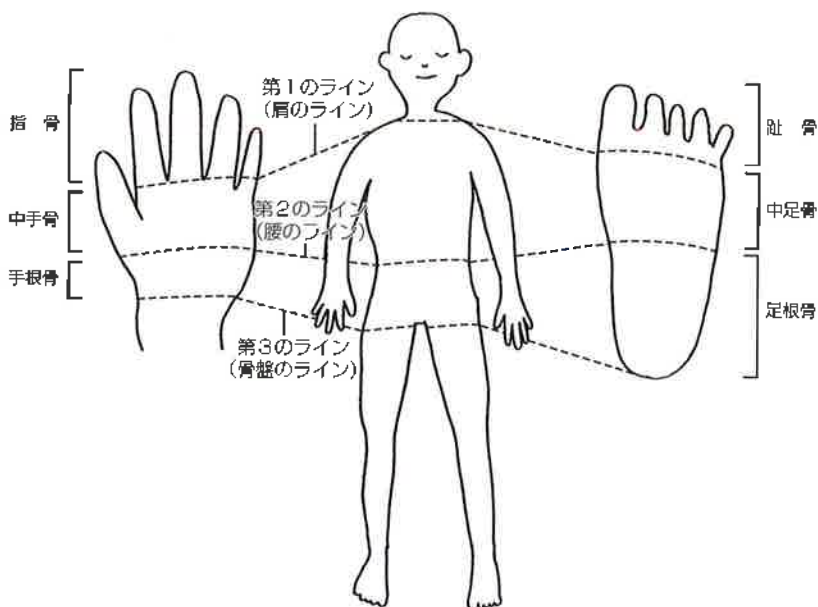
ポイント解説 1-2

- ☞ 身体を左右縦に10のゾーンに分けることができ、その区分内に位置する内臓や器官と、その線を延ばした手足の部分の間には、お互いに影響し合う関係がある。
- ☞ 各ゾーンの端にあたる手足の先に番号をつけてゾーンの位置を表す。

3 3つの横のゾーン

ドイツの看護師であり、リフレクソロジストであるハンネ・マルカート女史は、縦方向のゾーンを補完する3つの横のゾーンの考え方を唱え、手と足を水平方向に横切る3本のラインを位置づけました(図2)。

図2 3本のラインで区切られた横方向のゾーン



第1のラインは「肩のライン」と称され、趾骨と中足骨、指骨と中手骨の境目に沿ったラインです。第2のラインは「腰のライン」と称され、中足骨と足根骨、中手骨と手根骨の境目に沿った足底および手掌の中央を横切るラインです。第3のラインは「骨盤のライン」と称され、足の場合は内果（内くるぶし）と外果（外くるぶし）とを結んだ位置より上部の踵骨を横切るライン、手の場合は手と前腕の境目に沿った手首のラインです。

このような横のゾーンの考え方を加えたことによって、反射区の位置をより正確に探すことができるようになりました。

ポイント解説 1-3

- ☞手や足を水平方向に横切る3本のラインで区切られた3つの横のゾーンの考え方によって、上半身の各部と反射区を簡単に関連づけることができる。
- ☞縦方向に加え、手足を横方向のゾーンに分割したことによって、即座に正確な反射ゾーンや反射ポイントを探し当てることができるようになった。

4

リフレクソロジーの手足の反射区と反射区マップ

リフレクソロジーの手足の反射区は、足底、足背、足の内・外側面、手掌、手背などにありますが、反射区が最も密集した部分は足底や手掌です。

手や足の反射区をゾーンやポイントで特定し、視覚的に示すフットマップ（フットチャート）やハンドマップ（ハンドチャート）は、作成した研究者によって多少の違いがあり、多様なものが提示されています。中部学院大学短期大学部リラクセーション・ケアマッサージ研究会式リフレクソロジー（以下「中部学院大学短期大学部研究会式」と略す）の反射区マップ（足底図、手掌図）は、図3、図4のとおりです。

リフレクソロジーは、一定の方法ですべての反射区をくまなく刺激することが望ましいのですが、時間がない時や応急的に施術する場合は、手や足の反射区マップを参考にして不調を感じている部分に対応する手や足の反射ゾーン・反射ポイントのみに刺激入れをするのもよいでしょう。

なお、リフレクソロジーは、大脳生理学（右脳が左半身をつかさどり、左脳が右半身をつかさどる）とは異なり、10本のエネルギーラインの考え方

に立つため、右半身の反射区は右手や右足に、左半身の反射区は左手や左足に位置します。

表1 反射区一覧（中部学院大学短期大学部研究会式）

1 頭（脳）	16 副腎
2 副鼻腔（鼻）	17 腎臓
3 首	18 胃
4 歯	19 右足：肝臓・胆のう 左足：膵臓・脾臓
5 あご（顎部）	20 小腸
6 のど（喉頭部）	21 横行結腸
7 甲状腺・副甲状腺	22 右足：上行結腸 左足：下行結腸
8 目	23 尿管
9 内耳	24 膀胱
10 外耳・中耳	25 膝
11 脊柱（腰）	26 女性：子宮 男性：前立腺
12 心臓	27 女性：卵巣 男性：精巣
13 肺・背中	28 坐骨神経
14 肩・腕	29 尾骨
15 自律神経	

図3 足の反射区マップ（足底図、中部学院大学短期大学部研究会式）

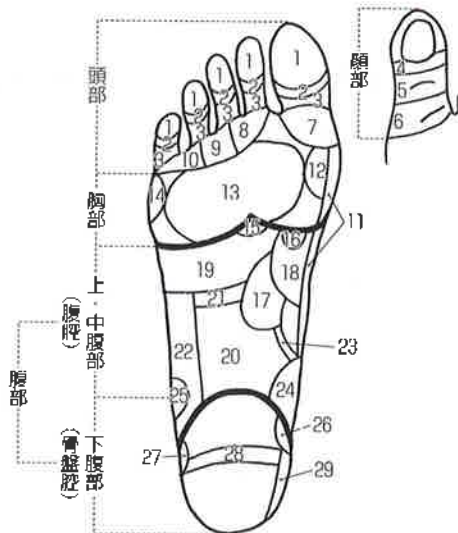
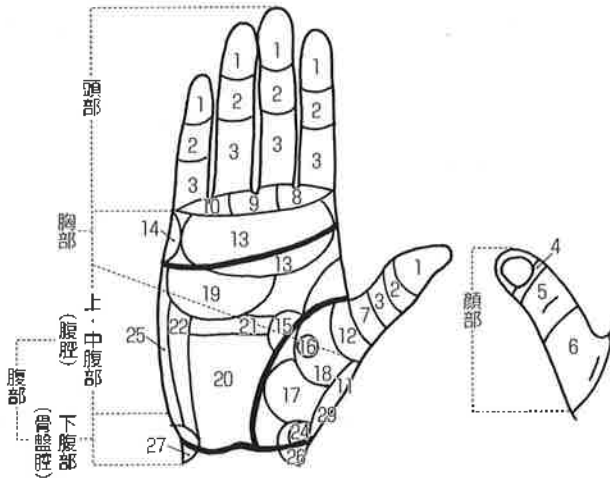


図4 手の反射区マップ（手掌図、中部学院大学短期大学部研究会式）



注：23と28は省略。

ポイント解説 1-4

- ☞ 手足の反射区を図示したフットマップやハンドマップによって、身体各器官に対応する反射ゾーンや反射ポイントを視覚的に確認できる。
- ☞ 反射区が最も密集した部分である足底や手掌の反射区マップ（足底図、手掌図）を利用し、不調を感じている身体の一部だけにピンポイントに刺激入れをすると、短時間に効果を得ることもできる。

5 リフレクソロジーと指圧の違い

リフレクソロジーは、「足ツボマッサージ」と称されることがあります。ツボといえば、ツボ（経穴）に刺激入れをする東洋の代表的な療法の鍼灸や指圧があります。

では、同じ徒手技術であるリフレクソロジーと指圧との違いはどこにあるのでしょうか。指圧では、「気」というエネルギーが身体を縦走・横断する経路（ライン）があると考えられ、「経絡」といわれています。この経絡を理論体系とし、経絡上に決められた全身に分布する点（ポイント）である経穴を圧迫刺激する治療法が指圧です。これに対してリフレクソロジーは、面（ゾーン）でとらえた身体の一部のみの刺激入れによって、対応する内臓や器官に刺激を伝えて反応を促す健康法です。

ポイント解説 1-5

☞ 反射区（反射ゾーン・反射ポイント）

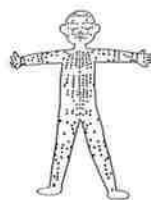
=リフレクソロジー

- ゾーン理論（10本のエネルギーライン）がもとになっている。
- 面（ゾーン）でとらえる。
- 身体の一部に全身が反射投影される。



☞ ツボ（経穴）=鍼灸・指圧医学

- 経絡（「気」というエネルギーが流れるライン）が理論のもとになっている。
- 360穴以上の点でとらえる。
- 全身に分布している。



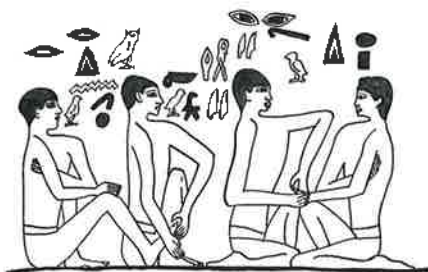
2 リフレクソロジーの歴史

1 リフレクソロジーの起源

近代リフレクソロジーは100年ほど前に確立されましたが、多くの古代社会でも行われていたことが確認されています。

現存する最古の記録である古代エジプトの古墳壁画には、足の裏や手のひらを診る・揉むという行為があったことがうかがえます。この壁画には、手や足を揉む人間の姿の背景に、医療用具とともに知恵を表すふくろうや平和・健康の象徴である白鳩、エネルギーを示すピラミッド型が描かれ、手や足を揉むことが重要視されていたことが推察されます。

その他、古代中国やインドなどには、仏陀の足形を石に刻んだ仏足石が多数現存し、仏教における足のもつ精神性や癒しの力が象徴的に示されています。また、アフリカやアメリカの先住民民族などもリフレクソロジーの経験的知識をもっていたといわれ、今日においても一部の部族が出産などの痛みの緩和法や聖なる儀式として継承しています。



エジプトのサッカラで発見された医師の「アヌクオマールの墓」の壁画



仏足石

ポイント解説 2-1

リフレクソロジーの起源の3説

- 古代エジプト（紀元前2330年ごろ）：壁画
- 古代中国・インド（紀元前4世紀）：仏足石（足裏の文化）
- ネイティブ・アメリカン：聖なる儀式

2 近代リフレクソロジーの発展

古代以降、次第に西洋医学が発展し、16世紀には顕微鏡をはじめとしたさまざまな診断機器が開発されるにともなって、足の裏や手のひらを診るような診断法は消え去りました。しかし、20世紀初頭から100年余りの間にリフレクソロジーは発展を遂げました。

近代リフレクソロジーは、先に紹介したアメリカの耳鼻咽喉科の医師であるウィリアム・フィッツジェラルド博士による縦割りのゾーン理論の考え方を、アメリカの理学療法士であり、「リフレクソロジーの祖」「リフレクソロジーの母」と呼ばれるユーニス・イングハム女史が発展させたことにより、確立されました。ユーニス・イングハム女史は、人体の解剖学的構造とエネルギーゾーンの相関について研究し、反射区を特定して、足裏にマッピングしたフットチャートをつくりました。

イングハム女史の教え子であるドリーン・ベイリー女史は、イングハム方式のリフレクソロジーをイギリスに紹介し、イギリスで最初のリフレクソロジー・スクール（1978年）を創設しました。これによって近代リフレクソロジーは、ヨーロッパ各国に普及しました。

また、同じくイングハム女史の教え子であるハンネ・マルカート女史が著した『足の反射療法』（1974年）が欧米でベストセラーとなり、近代

リフレクソロジーは、日本や中国、台湾などのアジアを含む世界各国に伝わって発展していきました。

ポイント解説 2-2

理論統合による近代リフレクソロジーの幕開けと代替補完療法としての学問の確立

- 近代リフレクソロジーの幕開け
ウィリアム・フィッツジェラルド博士：ゾーン理論の提唱
- 近代リフレクソロジーの確立
ユニース・イングハム女史：反射ゾーンの特定／フットチャートの作成／リフレクソロジーというネーミングと概念の創設
- 近代リフレクソロジーの普及
ドリーン・ベイリー女史：イギリス初のリフレクソロジー・スクールの創設 ⇨ヨーロッパ各国に普及
- 近代リフレクソロジーの発展
ハンネ・マルカート女史：近代リフレクソロジーのバイブル『足の反射療法』の出版 ⇨世界各国に普及

3 西洋式と東洋式

世界各国に普及した近代リフレクソロジーの理論や手技は、各国の文化や風土、生活習慣などに応じて多少の変化を遂げて普及していきました。大きくは、欧米を中心として普及している「西洋式」とアジアを中心として普及している「東洋式」に分けることができます。

西洋式は、香り、照明、音楽などの五感にトータルにはたらきかける施術の雰囲気や環境を重要視し、痛みをストレスととらえ、痛みをともなわないソフトタッチな施術を行うところに特徴があります。東洋式は、

痛いほど効果があるとみなし、関節や先のとがった棒などの器具を使って鋭く強い刺激を与えるところに特徴があります。

西洋式と東洋式のどちらがよいかを断言することは難しく、どちらが自分に適しているか（望む効果が得られるか、満足できるか）を個々人で吟味したうえで施術を受けること、また、施術をすることが大切です。

ポイント解説 2-3

西洋式

- とてもソフトタッチでやさしい刺激。指や手のひらでさすったりなでたりする。
- 施術の雰囲気や環境を重要視し、香り、照明、音楽などをトータルにコーディネートして五感にはたらきかける。



イギリスにて

東洋式

- 悲鳴をあげて飛び上がるほどの強くてシャープな刺激。指の関節や器具を使う。
- 痛いほど効果があると見なし、十分な刺激入れをすることを重要視する。



4 日本におけるリフレクソロジー

わが国では、20年ほど前に近代リフレクソロジーが紹介されましたが、リフレクソロジーの施術者であるリフレクソロジストは、日本において

どのような行為を認可され、また、どのような資格体系のもとに施術を生業としているのでしょうか。

傷病の診断をして治療するという医業行為は、「医師」のみが許可されている行為です。また、診断行為はできないが、手または機械器具を用いて身体を刺激する治療行為を行うこと（医業類似行為）が許されているのは、「鍼師」「灸師」「あん摩マッサージ指圧師」（3つの国家資格をすべてもつ者を「鍼灸マッサージ師」「三療師」と称する）、および骨折、脱臼、捻挫、筋違いなどに対して応急的ならびに医師の同意を得て医療補助的に回復の施術を行う「柔道整復師」といった国家資格取得者に限定されます。

リフレクソロジストは民間資格であり、診断行為はもちろんのこと、治療行為も行いませんし、行ってはなりません。一見、あん摩マッサージ指圧師と類似する施術（マッサージ）をしますが、リフレクソロジーの施術の目的は、あくまでも心身のリラクゼーション（沈静化、緊張緩和）、およびアクティベーション（活性化、覚醒化）を図ることによって人間の自然治癒力を高めるところにあり、治療を目的にしていません。

なお、気軽に「マッサージ」という用語が用いられますが、身体をさすり、揉み、叩くマッサージは、国家資格であるあん摩マッサージ指圧師に許された治療法の1つです。そのため、中部学院大学短期大学部研究会式では「マッサージ」という表現を用いず、「ケアマッサージ」と称して両者を区別しています。

今日、代替補完療法としてのリフレクソロジーは世界各国に普及しており、リフレクソロジストを養成する協会も複数あります。しかし、適用される法律や規則は世界各国で異なっていますので、施術したり、開業する場合は注意する必要があります。

ポイント解説 2-4

☞ 国家資格

- 鍼師、灸師、あん摩マッサージ指圧師
- 柔道整復師（骨接ぎ、接骨医）

⇒ 医業類似行為ができる（診断行為はできないが治療行為はできる）。

☞ 民間資格

- リフレクソロジスト
- アロマセラピスト
- カイロプラクター（西洋を起源として脊柱を施術する）
- 整体師（東洋を起源として全身を施術する）

⇒ 医業行為（治療・診断行為）や医業類似行為（治療行為）は法律上認められていない。目的はあくまでも「こころとからだのリラクゼーションやアクティベーション」である。

3 リフレクソロジーの効果と活用

1 リフレクソロジーの効果

① リフレクソロジーの具体的な効果とは

リフレクソロジーは、身体に備わっている自然治癒力を高めて身体の恒常性を維持することを助けるとともに、心理的緊張や不安、抑うつ状態を緩和する効果があります。例えば、認知症のために不穏状態となって興奮している場合に施術すると鎮静化に向かい、逆に、意識レベルが低下して傾眠状態や抑うつ状態になっている場合に施術すると活性化に向かうなど、心身の状態に応じて沈静化させたり活性化させたりできます。リフレクソロジーは、多様に活用し得る万能の手法であるといっても過言ではないでしょう。

手は、細かい作業をしたり重いものを把持したりと、繊細で多様なはたらきをし、足は、歩いたり、走ったり、跳んだりといった際に生じる衝撃を緩和したり、身体のバランスをとるはたらきをしています。このように手や足は重要な役割を担い、さまざまなストレスを被っているにもかかわらず、何か問題が起こるまで関心を向けられにくいようです。しかし、リフレクソロジーの施術を受けたことをきっかけに、自分自身の手や足に注目してセルフケアを試みるようになるといった二次的な効果も生じています。

② 科学的に検証されているリフレクソロジーの効果

いささか経験論・精神論に傾いてしまいましたが、リフレクソロジーの施術による効果は、科学的に検証されています。脳波測定によってリ

ラックスしていることを示す α 波の大量発生、同じく、呼吸測定や脈拍測定によってリラックスしていることを示す呼吸数や脈拍数の減少、血流量測定によって血液やリンパ液の流れの高まり、酸素飽和度測定によって換気の向上が証明されています。

③リフレクソロジーの心理的効果

リフレクソロジーの心理的効果は、化学物質との関連で説明することができます。例えば、リフレクソロジーによる筋肉への刺激や「気持ちいいな」という思いが「脳内麻薬」とも称され、多幸福感を催すエンドルフィンという快感ホルモンの分泌を促すと考えられます。また、リフレクソロジーによるスキンシップが中枢神経での神経伝達物質として作用するオキシトシンの分泌を促し、愛情や信頼などの感情を喚起させると考えられます。

ポイント解説 3-1

☞ 身体に備わる自然治癒力を高め、心の安寧を招く効果

- 血行促進、老廃物の排泄促進、免疫力の向上により、身体の疲れや不調を改善する。
- 心理的ストレスを低減し、緊張や不安を除去する。

☞ 心身の状態に応じて活性化させたり、沈静化させる効果

☞ リフレクソロジーの具体的な効果

● フットケア

- ① 足病変リスクの把握と予防・早期発見、② 足の保護、保湿、保温、③ 清潔保持と感染予防、④ 利用者教育の一環（フットケアの重要性とセルフケアの方法の指導）

● 血液・リンパ循環の改善・促進

- ① 浮腫の軽減、② 冷感軽減、③ 抵抗力の向上、④ 解毒作用の向上

● 精神バランスの改善

- ① リラクゼーション（沈静化）、② アクティベーション（活性化）

● 疼痛緩和

- 睡眠パターンの改善
- 不定愁訴・主訴の改善
- 介護予防・転倒予防
- ①エネルギーレベルの向上、②柔軟性・動きやすさの向上
- 日常生活動作（ADL：activities of daily living）の拡大
- 利用者・介護者間の人間関係確立への一助
- コミュニケーションの一方法
- 非言語的コミュニケーション（スキンシップ）

2 リフレクソロジーの活用

① リフレクソロジーの介護への活用

超高齢社会を間近に控えたわが国では、当然のことながら介護の必要になった高齢者をいかに社会で支えていくかが課題となっており、介護職などの増員が叫ばれています。それと同時に、介護の必要になった高齢者が自分らしく生きがいをもって暮らせるような質の高いケアを提供することが求められています。

質の高いケアを行うためには、高齢者の個性に応じたケアを行う必要があります。介護職などが高齢者と1対1の時間と空間を設け、高齢者個々の個性を把握して、個性に応じたケアを行うための1つの手段としてリフレクソロジーを活用していただきたいと思います。さらに、その過程で築き上げられる信頼関係は介護職の精神的報酬となり、はたらきがいにつながっていくでしょう。

② 多様な現場で活用されるリフレクソロジー

今日、リフレクソロジーは多様な場で活用されています。医療・福祉の現場での活用はもちろんのこと、セルフケアとして家庭内や職場内で

も重宝されています。

ポイント解説 3-2

リフレクソロジーの現場での活用

- 長期入院患者とその家族への癒し
- 福祉施設入所者や在宅療養者（高齢者、障がい者）の心身のケア
- ガン患者の緩和ケア
- 生活習慣病予防対策
- 不妊治療者や月経前症候群（PMS：premenstrual syndrome）患者および妊産褥婦などを対象とした産婦人科領域での心身へのケア
- 歯科治療にともなう恐怖や疼痛・違和感の軽減
- 脳障害や自閉症、精神疾患などをもつ方々への心身補助動作のサポート
- リフレクソロジーサロンでの来客サービス



4 リフレクソロジーの施術上の注意事項

1 施術を受ける側の注意の必要な状態

① 施術後に起こる反応

リフレクソロジーによって代謝が高まると、当然、老廃物の排泄も促されます。そのため、尿、便、汗、痰、鼻水、おりものの量が増え、それとともに排泄したくなったり、咳が増えたり、のどが渇いたり、身体のだるさを自覚したりします。したがって、施術前にはトイレを済ませ、施術後には水分を十分に摂取することを忘れないようにしてください。

② 注意を要する身体の症状

リフレクソロジーは対象を選びませんが、症状や病態を悪化させてしまうケースがありますので注意を要します。例えば、リフレクソロジーは、飲酒による二日酔い（頭痛や吐き気）の軽減に役立ちますが、泥酔状態（千鳥足になって歩行が困難な状態）の場合は、アルコールの代謝が亢進して急性アルコール中毒に陥る危険性が高まります。また、微熱による頭痛や倦怠感などの軽減には効果的ですが、高熱の場合は体力の消耗が激しくなり、かえって自然治癒力を低めてしまうことになりかねません。他にも、足の打撲や傷がある場合は、組織の炎症を助長してしまいます。

③ 妊娠中の場合

妊娠中は、子宮の収縮を促してしまい、流産や早産の危険性がありますので、注意が必要です。安定期の妊娠5か月を過ぎるまでは施術しないほうがよいでしょう。

④ 全身性疾患や手足に異常がある場合

重度の全身性の疾患や手足に異常がある場合は、医師の指示を得てください。最近、安易な足へのマッサージが血栓症を発症させてしまった事例が報告されています。特に注意してください。

⑤ 意思疎通が困難な場合

乳幼児や高齢者、認知症や脳血管障害の後遺症などの傷病によって意思疎通の困難な人の初回の施術は、通常より弱い刺激で短時間とします。初回の施術終了後は、刺激を与えた部分の内出血、表皮剥離などの異常、または、発熱、全身の強度な倦怠感などの全身性の異常が現れていないかどうか、様子を見るようにしましょう。

ポイント解説 4-1

☞ 施術後に起こる反応としては、排泄物の量が増える、咳が増える、のどが渇く、身体のだるさを感じるなどがある。なお、老廃物の排泄を促すためには、施術後にノンカフェインのドリンクを飲んでもらう。

☞ 注意を要する身体症状

- 泥水状態、高熱、足の打撲や傷がある場合は禁止。
- 妊娠中は要注意。
- 重度の糖尿病、痛風、リウマチ、静脈瘤、骨粗鬆症、心疾患、脳血管疾患、がん、足白癬（水虫）などがある場合は医師の指示を得る。
- 乳児や高齢者に対しては、通常よりゆっくり徐々に力を入れて様子を見る。特に初回は、通常より短い時間の施術で止める。



2 施術を行う時の注意事項

①感染を予防するための手のケア

感染予防のために、施術の前後は流水と石鹸で施術者の手を手先から手首までよく洗った後、速乾性擦式手指消毒アルコールによる消毒を行います。

手荒れやひび割れなどがあると、そこから病原性微生物が施術者の体内に侵入しやすくなるだけでなく、手洗いをしても組織の隙間に病原微生物がとどまりやすく、施術者が感染源となる危険性が高まります。人間は、皮膚の付属器官である皮脂腺から分泌される皮脂で皮膚表面を覆うこと（皮脂膜）によって、ブドウ球菌などの病原微生物の侵入を防ぐとともに、皮膚のpHを弱酸性（pH4.5からpH6.5）に保って病原微生物の繁殖を防止しています。手荒れは皮膚の水分や皮脂が減少している状態であり、皮脂の減少が感染のリスクを高めますので、普段から手のケアを怠らないことが大切です。

②足白癬をもっている人への施術

足白癬（水虫）などの感染症をもっている人への施術に際しては、感染を受けないように、軽度の足白癬であっても患部に触れないように注意します。さらに、オイル（潤滑油）の使用や摩擦などによる患部への刺激が足白癬を悪化させることがないように配慮しなければなりません。例えば、軽度の足白癬が広範囲におよぶ場合は患部を避けての施術はできませんし、患部を悪化させる危険性のあるオイルを使用することはできません。清潔な靴下を履いてもらった上から施術をすることによって、摩擦による患部への刺激や施術者の手への負担と感染リスクを軽減するなどの工夫をしましょう。もちろん、重度の足白癬がある場合

は足への施術を中止し、手への施術を勧めたり、ケアの方法をアドバイスしたりします。

③爪の手入れ

爪が伸びていると隙間に病原微生物が居座って感染源になりやすくなるだけでなく、施術を受ける人の皮膚を傷つけたり、適切な圧を加えられず、爪の鋭い痛みを与えてしまいかねませんので、爪の手入れは欠かさないようにします。その場合、爪切りだけでなく、爪やすりを使用して爪を短く、かつ切断面を滑らかにしましょう。

④施術者の負担の軽減と手の傷害防止

体重移動によって圧を加える

腕や手指のみを動かして腕力だけで刺激入れをすると、施術者の筋肉や関節の傷害を引き起こしかねません。疲れることなく、個人に合わせて圧をコントロールするためには、右手足の施術の際には、施術者の左足を前にして右足を後ろに引いた体勢となり（左手足の施術の際は、施術者の右足を前にして左足を後ろに引いた体勢となり）、施術する側の手足の真正面に着席して、体重移動によって圧を加えるようにします。

母指を屈曲させた状態で、できるだけ大きな関節や筋肉を使って圧を加える

母指を伸展させた状態で反射ポイントに圧を加えると、関節に過剰な負担がかかり、指を損傷する危険性が増しますので、母指を一定の角度に屈曲させた状態で圧を加えるようにします。さらに、可能な限り、指先より関節や母指球（母指の付け根にある膨隆部分）を使用して施術することによって、小さな力で強い圧を与えられるようになります。

皮膚面を滑らせながら圧を加える

反射ゾーンへの刺激入れの際は、母指が皮膚の摩擦によって引っかかり、爪が剥がれるような傷害を受けることのないように、オイル（潤滑油）を十分に塗布したうえで皮膚面を滑らせながら圧を加えます。

てこの原理を利用する

反射ポイントへの刺激入れの際は、母指先のみに入力を入れて刺激入れをせず、刺激入れをする手の反対の手で刺激が逃げないように、また、施術を受ける人に緊張や苦痛を与えないように、手や足をしっかり支えてから、てこの原理を利用して他の4本の指から力を受け継いで母指で圧を加えるようにすることが大切です。

ゆっくり圧を加え、徐々に圧を軽減する

反射ポイントに強く急激な刺激を次々に加えると、刺激が脳に伝わる前に次の刺激が加わるため、効果の実感が十分に得られないばかりか、施術者への負担が大きくなります。したがって、3秒ほどかけてゆっくりと身体の中心に向かって圧迫を加え、加え終わったら3秒ほど圧迫した状態を保ち、その後、3秒ほどかけて徐々に圧を軽減することによって効果的な刺激入れをするようにします。

ポイント解説 4-2

☞手のスキンケアを行い、感染予防を図る。

- 施術の前後に石鹸と流水で手洗いをする。
- 手洗いの後に、速乾性擦式手指消毒アルコールによる消毒を行うのが望ましい。
- 常に施術者自身の手の保湿ケアを行い、手の荒れやひび割れを予防する。

☞足白癬がある場合は、症状を十分に観察して施術の方法を検討する

- 軽度の足白癬であっても患部に直接触れないように患部を避けて施術をするか、清潔な靴下を履いてもらった上から施術をする。
- 湿潤した広範囲の重度な足白癬がある場合は、足への施術は中止し、手への施術を勧める。

☞施術者の爪を整える。

- 爪を短く切っておく。
- 爪やすりを使用して切断面を滑らかにしておく。

大きな効果を得ながら施術者への負荷を最小限にとどめる手技で施術する。

- 施術者は足を前後に開き、基底面積を大きくした姿勢で、施術する側の手足の真正面に着席し、常に体重移動によって圧を加える。
⇒可能な限り、指先より関節や母指球を使用して施術する。
- 反射ゾーンへの刺激入れの際は…
⇒オイル（潤滑油）を十分に塗布し、皮膚面に適度な圧を加えた状態で施術者の手指を滑らせながら刺激入れをする。
- 反射ポイントへの刺激入れの際は…
⇒母指先のみに入力を入れて反射ポイントを圧迫するのではなく、この原理を利用して他の4本の指から力を受け継いで母指で圧を加える。
⇒母指の関節を一定の角度に屈曲させた状態に保って圧を加える。3秒ほどかけて徐々に圧を加え、そのまま3秒ほど圧迫した状態を保ち、その後、3秒ほどかけてゆっくりと圧を軽減する。



5 知っておきたい医学知識

1 足の構造

足（足部）は、7個の骨からなる「足根骨」と、5個の骨からなる「中足骨」、そして、14個の骨からなる「趾骨」の3つのブロックに分かれ、母趾の付け根の足裏側にある小豆くらいの大きさの種子骨2個を加えて大小さまざまな28個（片足分）の骨で構成されています（図5）。

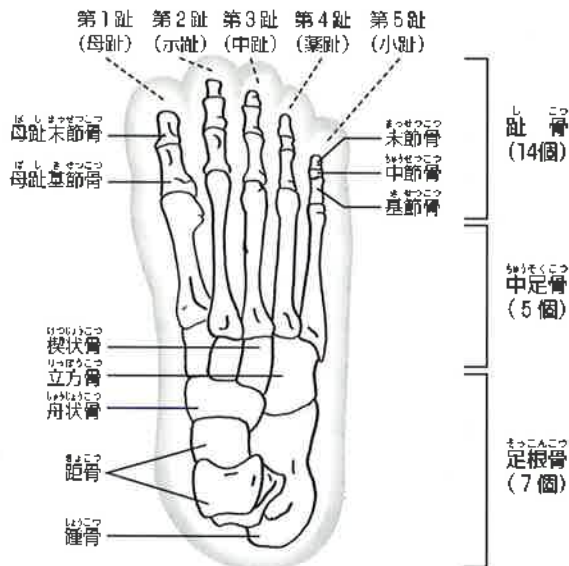
これらの骨は、筋肉や靭帯・腱で支持され、関節を形成しています。足根骨部の関節は密着して可動性が低く、中足骨部と趾骨部の関節は動きやすく柔軟で、強い衝撃にも耐え得る構造をしています。また、外界の変化に応じて柔軟に関節が動き、バランスを維持しています。

可動性が低く、固い足根骨部の関節は、歩く行為をしないとほとんど動かず、筋肉の伸縮が起こらないため、体液の循環が悪くなって足部の浮腫や冷感・しびれなどが起こりやすくなります。したがって、傷病や加齢によってベッド上での生活を余儀なくされている場合は、下腿部にとどまらず、足背や足底にまで浮腫などがおよびやすいため、より手厚い足部のケアが必要になります。

なお、人間の静脈には動脈のようなポンプ作用がなく、動作により筋肉が伸縮することによって末梢の静脈血が押し流され、心臓に戻っていくことができます。そのため、身体を動かさないと下腿部や足部に浮腫が生じやすくなります。下腿部や足部に浮腫が生じると、重さによって足が上がりやすく、着地感がなくなつてつまずきやすくなることに加え、足趾を開いたり伸ばしたりしにくくなったり、足底が船底のようになつ

て着地面積が減ることによって不安定になり、転倒につながるリスクが高くなりますので注意が必要です。

図5 足の構造



注：種子骨（2個）は省略。

ポイント解説 5-1

☞ 足は片側28個の骨と関節を支持する複数の靭帯や筋肉によって構成され、バランスをとって体重を支える可動性と強度を生み出している。

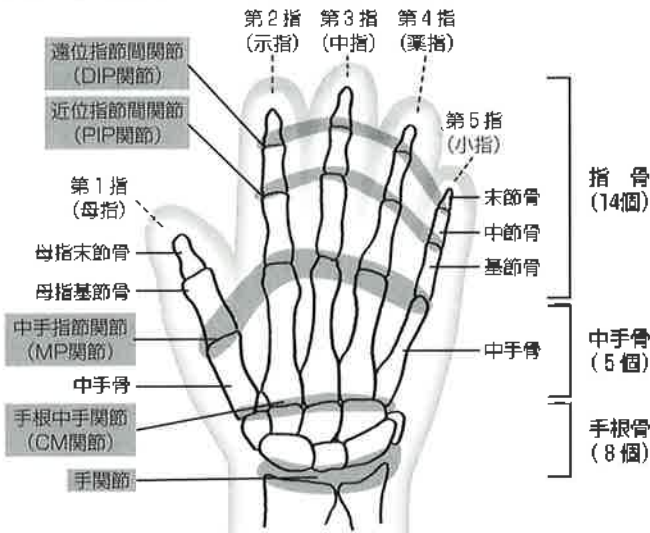
☞ 母指球部（母趾の付け根の膨隆した厚い脂肪層の部分）と踵部に衝撃吸収作用があり、身体への負荷の緩衝と足の保護をしている。

2 手の構造

手の骨の構造も足によく似ています。8個の骨からなる「手根骨」と5個の骨からなる「中手骨」、そして、14個の骨からなる「指骨」の3つのブロックに分かれ、27個（片手分）の骨で構成されています（図6）。これらの骨が関節をつくり、手のあらゆる部分で可動性が大きく、複雑かつ繊細な動きを可能にしています。

手の拘縮や浮腫が生じると、手の繊細な動きが障害され、身の回りのことができづらくなった結果として生活意欲の減退を引き起こす恐れがあります。手への施術を行い、スキンシップによる心理的効果を得ながら拘縮や浮腫の予防に努めましょう。

図6 手の構造



ポイント解説 5-2

☞手は片側27個の骨と関節を支持する複数の靭帯や筋肉によって構成され、足の構造と類似している。

☞複数の関節が連結した構造をしており、手のあらゆる部分で可動性が大きく、非常に複雑で繊細な動きを可能にしている。

3 重症化しやすい足のトラブル1——外反母趾

外反母趾は、合わない靴を履くことなどによって無理な力が外部から加わったり、先天的・遺伝的な足の構造、疾患などが原因で起こります。母趾が小趾側に曲がって重度化すると足の痛みや変形が激しくなり、歩行困難となります。また、無理な歩行をしていると、膝関節や股関節の痛み、腰痛、肩こり、頭痛などが起こり、日常生活に大きな弊害が生じてきます。

このような外反母趾による症状を緩和したり、外反母趾自体の予防・改善にリフレクソロジーが一助となります。

ポイント解説 5-3

外反母趾とは、母趾が小趾側に15度以上曲がった状態のことで、20度以上は中度、30度以上は重度の外反母趾である。

外反母趾の種類

①靭帯性外反母趾



指の付け根にある横中足靭帯（横アーチ）が伸びたり、纏ってしまった結果、親指が小指側に曲がる状態。80%の割合で小指が親指側に曲がる内反小指がある。

②仮骨性外反母趾



親指は曲がらないで親指の付け根の骨だけが出っ張り、外見上、曲がったように見える。

③混合性外反母趾



靭帯性外反母趾と仮骨性外反母趾が合併している。

④ハンマートゥ性外反母趾



指がハンマーのように縮こまっていたり、逆に反りすぎた状態で、指上げ足（浮き指）と呼んでいる。

⑤病変性外反母趾



リウマチなどによる病変や外傷が加わって重度の変形や脱臼をともなっている。

4 重症化しやすい足のトラブル2—糖尿病性足病変

糖尿病のコントロールが適切に行われず、高血糖状態が続くと、末梢神経障害や血流障害が起こったり、感染しやすく治りにくい状態となります。そのため、糖尿病の罹患者は、白癬症（水虫）、靴ずれ、^{べんち}胼胝（たこ）、^{ゆうざい}疣贅（いぼ）、鶏眼（魚の目）、巻き爪、^{かんにゅうそう}陥入爪などが誘因となって、足部の潰瘍（一部の皮膚がただれてくずれること）や^{えき}壊疽（壊死）などの足病変を起こしやすくなります。

糖尿病の罹患者は、末梢神経障害によって痛みを感じにくくなっているため、足の異常の発見・手当てが遅れがちになります。また、いったん感染症や外傷を負うと、患部が重症化・広汎化しやすく、下肢切断といった最悪の事態に陥ることもあります。

したがって、糖尿病の罹患者の場合は特に、ついつい見過ごしがちな部分である足を日常的に観察して、足のセルフケアの指導や支援（フットケア）を行うことが重要です。

なお、巻き爪は足の爪が横方向に変形して曲がった状態で、陥入爪は足の爪の角が変形して足趾の軟部組織（肉）に刺さって炎症を起こした状態です。巻き爪と陥入爪は併発していることが多いようですが、前者は痛みのないことが多く、後者は痛みとともに出血や化膿をともなうこともあります。深爪が原因で陥入爪となることがありますので、足の爪を切る場合は、足趾の先端と同じか、やや短い長さを目安に少しずつ慎重に切るように助言します。また、足の爪の端を丸くカーブをつけて切ると、爪と軟部組織との間にバイアスができてゆるみ、爪の端が内側に入り込んで巻き爪となる場合がありますので、爪は直線に切るスクエアカットにします。

さらに、爪白癬などで爪がもろく肥厚していて爪切りで切ることが困難な場合には、ニッパーを使って切ります。また、ニッパーでも切りにくい場合は無理に切ろうとせず、爪やすりで削るようにします。ただし、リフレクソロジストが異常のある爪を切ってはいけません。

ポイント解説 5-4

☞糖尿病性足病変の主な原因は、糖尿病による高血糖の病態が引き起こす糖尿病末梢神経障害、血流障害、細菌への抵抗力低下の3つである。

☞糖尿病性足病変には、白癬症（水虫）、靴ずれ、^{べんち}胼胝（たこ）、^{ゆうせい}疣贅（いぼ）、鶏眼（魚の目）、^{かんにゅうそう}巻き爪、^{えそ}陥入爪、足の潰瘍・壊疽などが含まれる。

☞足病変が壊疽まで進行すると完治は困難で、下肢の切断が避けられない場合もある。

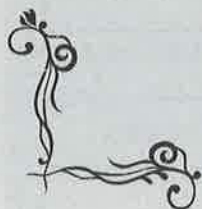
☞末梢神経障害のある糖尿病患者は痛みを感じにくいので、足病変の予防および重症化防止のためには、足を毎日観察して早期発見・早期治療に努めること、足を清潔に保つこと、外傷を防止すること、深爪をしないようにすることなどが大切である。



II








リフレクソロジーの

方法



手技のマークと矢印について

第Ⅱ部では、リフレクソロジーの手技を写真で説明した箇所があります。その中に記されているマークと矢印の意味は、以下のとおりです。

①		反射ポイントを示す。また、その反射ポイントに、皮膚表面に対して垂直方向に指先で奥深い圧迫刺激を加えることを示す。
②		①と同じだが、写真では隠れている反射ポイントとその反射ポイントへの刺激を示す。
③		矢印の方向に、皮膚表面に対して平行に手指を移動させながら反射ゾーンに圧迫刺激を加えることを示す。
④		③と同じだが、写真では隠れている反射ゾーンへの刺激を示す。
⑤		密着させた手指を移動させずにロックした状態で、矢印の方向に力を加えることを示す。
⑥		⑤と同じ手技だが、写真では隠れている部分の加圧の方向を示す。
⑦		円を描くように指先を動かしながら揉みほぐすことを示す。



施術を行う前に

1

中部学院大学短期大学部リラクセーション・ケアマッサージ研究会式リフレクソロジーの特徴

中部学院大学短期大学部リラクセーション・ケアマッサージ研究会式リフレクソロジー（以下「中部学院大学短期大学部研究会式」と略す）の施術は、日本人の好みに照らし合わせ、西洋式と東洋式のよいところを抽出した折衷型です（表2）。また、施術者への負担を軽減させたところに手技の特徴があります。つまり、潤滑油（オイル）を使用することによって施術者の手への摩擦を少なくする、施術者の母指の関節を曲げたり伸ばしたりして刺激する手技に偏らないようにする、できる限り母指以外の指も多用し、指を滑らせて、てこの原理や体重移動によって刺激入れができるようにする手技を取り入れています。

表2 中部学院大学短期大学部研究会式の特徴

- 西洋式と東洋式の折衷型である。
- 個々の好みに合わせて、にぶい痛みが生じる程度の圧迫刺激を反射区（反射ゾーン、反射ポイント）にゆっくりと奥深く与える。
- 潤滑油としてベビーオイルを使用し、施術者の手のケアにアロママッサージオイルを使用する。
- 基本施術としては、フットオイルリフレクソロジー 20分間、ハンドオイルリフレクソロジー 10分間の施術をする。



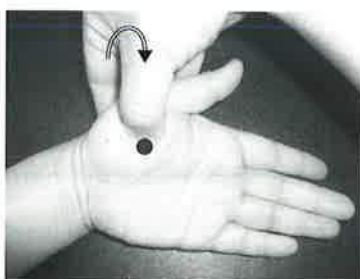
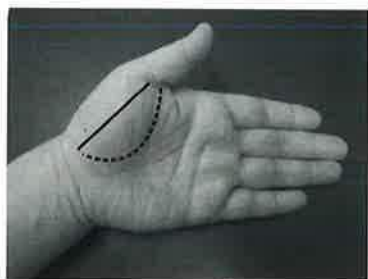
誰でもどこでも安全、簡便、短時間、低コストで実施でき、効果の出現や実感が高く、施術者への負担が少ない。

2 刺激の体感と刺激入れの練習

他人にリフレクソロジーを実践する前に、自分で自分自身の手に刺激入れをして、心地よい刺激を体感しながら効率的・効果的な刺激入れの方法を身につけましょう。

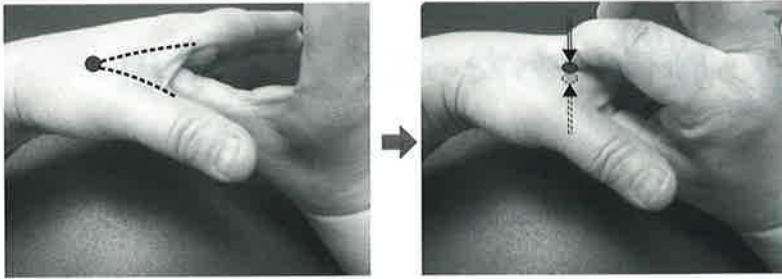
①この原理を活用して小さな力で刺激入れをする練習

てこの原理を使って、母指球の縦方向の中央線（写真の直線）上に刺激入れをします。施術を行うほうの手は、母指以外の4本の指から母指へと力を移動させながらゆっくりと圧迫します。刺激を与えるほうの指や肩がリラックスした状態で、身体の深部に響くような心地よい痛みが感じられたら、適切な刺激入れができたことになります。



②身体に垂直に奥深い刺激入れをする練習

母指と示指の中手骨がクロスした部分を2本の指の腹ではさむように圧迫してみましょう。反射ポイントに上下から垂直な力が加わるようにして3秒ほどかけてゆっくりと加圧し、そのまま3秒ほど保持し、その後、3秒ほどかけて徐々に圧を軽減する要領で刺激入れをするように注意しながら行ってください。



また、2本の指先でつまむように刺激入れをすると、力が水平方向に逃げてしまって効果的な刺激入れができませんので、ローマ字の“C”を描くように母指と示指で反射ポイントを上下からはさんで刺激入れをするように注意してください。



良い手技



悪い手技

2 施術にあたっての基本事項

1 施術前の準備

①設備

設備については、手への施術の場合は適切な椅子と机が、足への施術の場合は足を伸展させた状態にできるリクライニングチェアと施術者用の低めの椅子を用意します。リクライニングチェアがない場合には、施術を受ける人が座るための背もたれのある椅子と、伸展させて投げ出した足を置くための肘掛のない椅子があれば代用できます。

②物品

物品については、ベビーオイル、アロママッサージオイルなどの潤滑油とタオルを用意します。タオルは、手への施術の場合は、手を置くためのバスタオル1枚とオイルを拭き取るためのフェイスタオル1枚を用意します。足への施術の場合は、足を置くためのバスタオル1枚と保温用のバスタオル1枚、あわせて2枚とオイルを拭き取るためのフェイスタオル1枚を用意します。もし、手や足を置く場所が硬くて不快な場合には、クッションを用意して手や足の下に敷くようにします。

なお、中部学院大学短期大学部研究会式では、安価で洗浄効果に優れ、皮膚への刺激の少ないベビーオイルを潤滑油として用いることを推奨しています。また、アロママッサージオイルを用いた施術者の手のケアを施術の前後に行うことを勧めています。

③ 施術環境

施術環境については、温度・湿度の調整はもちろんのこと、照明、香り、音楽などにも気を配り、できる限り快適な環境づくりに努めましょう。また、施術者への負担が少なく、かつ効果的な刺激入れができるように、足を乗せている椅子の下端から握りこぶし1つ分ずれた位置に施術を受ける人の踵部があり、その足部が施術者の胸の高さとなるように体勢や椅子を調整します。



- ・潤滑油
- ・タオル
 - ＜ ハンド…バスタオル1枚 フェイスタオル1枚
 - フット…バスタオル2枚 フェイスタオル1枚
- ・クッション（手や足の下に敷くもの）



④ 施術を受ける人の心身の状況を知っておく

刺激に対する感受性は、人によって違いますし、同じ人でも、時と場合、心身の状況などによって大きく異なります。そのため、施術前に施術を受ける人の心身の状況を知っておくことが大切です。所定の質問紙への記入を求めたり、本人や家族、関連の専門職などにたずねたりして心身の状況を把握するように努めましょう。また、施術開始後は、施術を受ける人の反応を見たり、要望を聞きながら、刺激の程度を調節するようにします。

⑤ 施術を受ける人の手足を清潔にしておく

施術に際しては、感染予防のために施術を受ける人の手足を清潔にしておくことが重要です。入浴後に施術するのが最も効率的ですが、それが叶わない場合は、手浴（手洗い）・足浴や手足の清拭（ウェットティッシュを使用しての清拭）を行ってから施術します。また、冬季は、施術者の手やオイルを適度に温めておきます。



2 施術の実施

①施術の基本的な手順

施術は、右側から始め、すべての反射区を手順どおりに刺激した後に、特定の部分を別途丹念に刺激するのが基本です。しかし、不快症状を軽減させるために、特定の反射区のみでの刺激、あるいはプチプチ、ザラザラした感触のある部分のみでの刺激でも構いません。

過緊張な状態にある人は、できるだけ早く緊張を緩和して本来の疲労感や不調感を自覚することによってはじめて施術の効果を得ることができます。そのためには、「感情脳」と称され、左脳に比べてリラクゼーション効果の得られやすい右脳が支配する右側の手足から施術をします。

②施術時間

施術時間に決まりはありませんが、効率や効果を鑑みると、両足で20分から25分、両手で10分から15分を目安にして施術するとよいでしょう。

③施術中の留意事項

施術中は施術のみに集中してしまわず、状況に応じた対応をすることが大切です。つまり、話し相手になって会話を楽しんでいただいたり、静かにお休みいただくなどの配慮をします。いずれの場合も、施術を受ける人の身体に急に触れて不快感を与えることのないように、常に施術者の手や腕を施術部分に触れているようにし、連続した刺激入れになるように施術の流れを大切にしましょう。また、お休みになっていない場合は、適宜、どのような手技を行うかを示したり、刺激入れの程度を確認するための声かけを行います。

3 施術後の片付け

施術終了後のタオルを一人ひとり交換する

施術終了後は、手や足に付着した潤滑油（オイル）を拭き取るためのタオルを一人ひとり交換します。交換したタオルは、洗剤と漂白剤を使って洗濯をし、よく乾かします。タオルに付着したオイルを十分に洗い落とさずに衣類乾燥機にかけると、発火する恐れがありますので注意をしてください。

3 ハンドオイルリフレクソロジーの手技と手順

1 前腕部へのオイル塗布

手首から肘にかけて、オイルを十分に塗る。

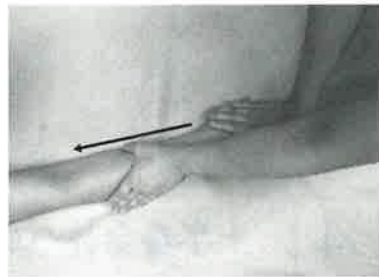
- *右手から施術する。
- *手掌を皮膚に密着させ、不快を与えないように適度な圧をかけて、オイルを塗る。



2 前腕部の血液循環の促進 1

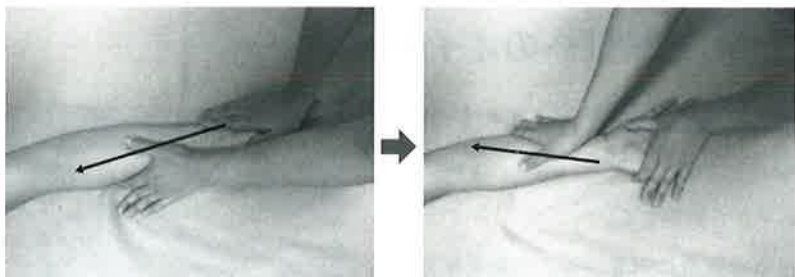
手の甲側を上にした状態で、手首から肘に向かう前腕の両側面のラインを、母指で圧迫しながらさする。

- *母指先に力を入れてさするのではなく、母指の内側面全体でさする。
- *腕だけを動かしてさするのではなく、上半身を前後させ、重心の移動によって前腕に施術者の体重をかけながらさする。
- *肘上5cmまでを圧迫しながらさすり、肘上の位置で施術者の母指を示指側に弧を描くように移動させて肘窩部分うでうまのリンパを刺激するようにする（次の3も同じ）。

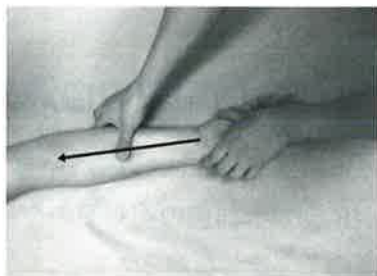


3 前腕部の血液循環の促進2

- ① 手掌側を上にした状態にし、前腕の内側を手首から肘の方向にクロスするラインに沿って、母指で圧迫しながらさする。



- ② 前腕内側の中央のラインを、手首から肘に向かって母指で圧迫しながらさする。



4 上半身全体への刺激入れ

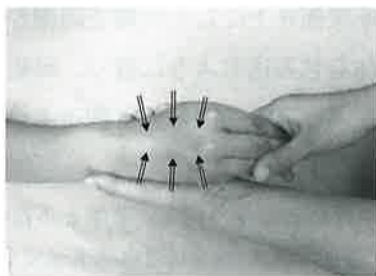
- 肘外側下部の圧痛点を圧迫する。



5 手へのオイル塗布と血液循環の促進

- ① 手にオイルを十分に塗る。
- ② 手全体を握るようにして揉みほぐす。

* 母指球と示指、中指、薬指、小指の関節の間に手をはさんで揉みほぐす。



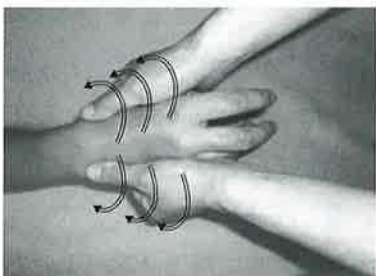
6 リンパ循環の促進 (免疫力向上)

指間から中手骨の走行(中手骨の隙間)に沿って双方向に母指先でさする。



7 手(手根骨周囲の組織)のストレッチ 1

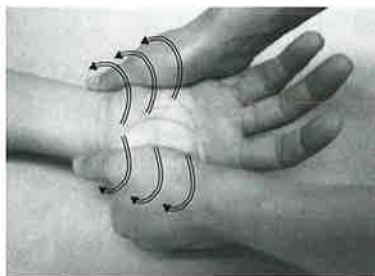
手の甲側を上にした状態で両側から手全体を包み込むように握り、母指球に力を入れて手を縦半分に割るように屈曲させる。



8 手（手根骨周囲の組織）のストレッチ2

手掌側を上にした状態で両側から手全体を包み込むように握り、母指球に力を入れて手を縦半分に分けるように伸展させる。

* 母指と示指の間と、薬指と小指の間に、施術者の小指をはさみ込ませてから手を把持するとより大きく伸展できる。



9 頸部への刺激入れ

施術者の示指と中指の第2関節（近位指節間関節）で指の両側面をはさみ、指の付け根から指先に向かって回しひねる。

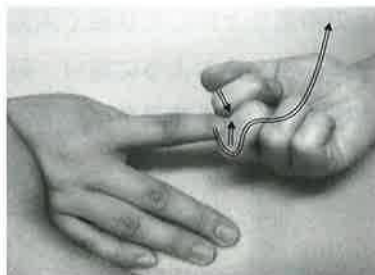
* 1本ずつすべての指に9と10の手技を連続して行う。



10 頭部への刺激入れ

① 施術者の母指先の指腹と示指の第1関節（遠位指節間関節）で指先の爪の両側部分をはさみ、ゆっくりと強く深く圧迫する。

② 指先方向に指先を跳ね上げる。



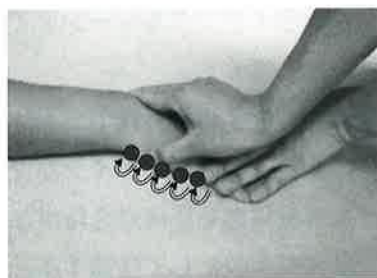
11

脊柱（腰）・膝への刺激入れと全身のリラククス

- ① 母指の中手骨の内側下縁のラインに、施術者の母指先内側面をもぐり込ませるようにして、強く深い圧迫刺激を連続して与える（脊柱（腰）への刺激）。



- ② 同様に、小指の中手骨の外側下縁のラインに、強く深い圧迫刺激を連続して与える（膝への刺激）。



- ③ 同様に、示指の中手骨の内側下縁のラインに、強く深い圧迫刺激を連続して与える。

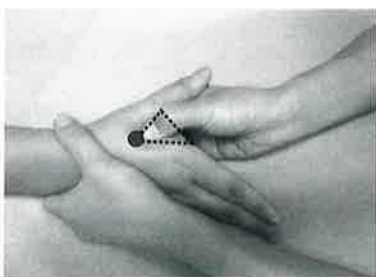


- ④同様に、母指の中手骨の外側下縁のラインに、強く深い圧迫刺激を連続して与える。

*①から④の手技の際、中手骨の下縁を圧迫しながらさすってもよい。



- ⑤母指の中手骨の外側のラインと、示指の中手骨の内側のラインで囲まれたトライアングルゾーンをていねいに揉みほぐす。



- ⑥母指の中手骨の外側のラインと示指の中手骨の内側のラインがクロスした部分にある圧痛点を母指と示指ではさむようにして圧迫する。

12 目・耳（外耳・中耳・内耳）への刺激入れ

指間を母指と示指ではさむようにして、奥深い刺激を入れる。



* 示指と中指の間の指の付け根の圧痛点を圧迫する。



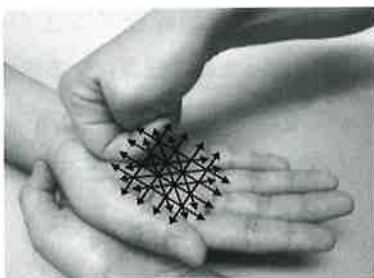
* 中指と薬指の間の指の付け根の圧痛点を圧迫する。



* 薬指と小指の間の指の付け根の圧痛点を圧迫する。

13 肺・心臓（手掌上部）、小腸・大腸・肝臓（手掌下部）への刺激入れ

示指、中指、薬指の第2関節（近位指節間関節）で、手掌全体を縦横斜めにまんべんなくさすったり圧迫したりする。



14 上腹部（胃・すい臓）、背部（腎臓・副腎）への刺激入れ

- ① 母指球部分全体を、縦横にていねいに揉みほぐす。
- ② 母指球を縦半分に割ったライン上の圧痛点を、母指で、てこの原理を使用して圧迫する。



15 下腹部（生殖器）への刺激入れ

手首の横のライン上を母指で圧迫しながら、手首の関節をゆっくり内側に倒す。



16

自律神経への刺激入れ（無意識に行われている呼吸などを整える）とオイルの除去

- ① 母指球の内側のライン上の中央部（手を握った時に凹面になる部分の中心点）を、母指で、てこの原理を使用してゆっくり奥深く圧迫しながら母指球を内側に倒す。



- ② タオルを渡して、余分な手のオイルを拭き取ってもらう。

*自分でできない場合は、施術者が拭き取る。

表3 ハンドオイルリフレクソロジーの手技・手順一覧

項 目	チェック欄
1 前腕部へのオイル塗布	A・B・C
2 前腕部の血液循環の促進1	A・B・C
3 前腕部の血液循環の促進2	A・B・C
4 上半身全体への刺激入れ	A・B・C
5 手へのオイル塗布と血液循環の促進	A・B・C
6 リンパ循環の促進（免疫力向上）	A・B・C
7 手（手根骨周囲の組織）のストレッチ1	A・B・C
8 手（手根骨周囲の組織）のストレッチ2	A・B・C
9 頸部への刺激入れ	A・B・C
10 頭部への刺激入れ	A・B・C
11 脊柱（腰）・膝への刺激入れと全身のリラックス	A・B・C
12 目・耳（外耳・中耳・内耳）への刺激入れ	A・B・C
13 肺・心臓（手掌上部）、小腸・大腸・肝臓（手掌下部）への刺激入れ	A・B・C
14 上腹部（胃・すい臓）、背部（腎臓・副腎）への刺激入れ	A・B・C
15 下腹部（生殖器）への刺激入れ	A・B・C
16 自律神経への刺激入れ（無意識に行われている呼吸などを整える）とオイルの除去	A・B・C

A：不特定多数の対象者に適切な刺激入れができる。

B：特定の対象者に適切な刺激入れができる。

C：助言を受けながら特定の対象者に適切な刺激入れができる。

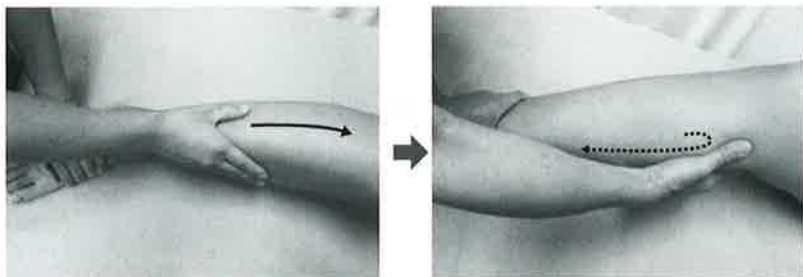
4 フットオイルリフレクソロジーの手技と手順

1 下腿部へのオイル塗布

①膝を立てる。立てられない場合は、踵部を片方の手掌で支えて下腿を持ち上げる。

*右足から施術する。

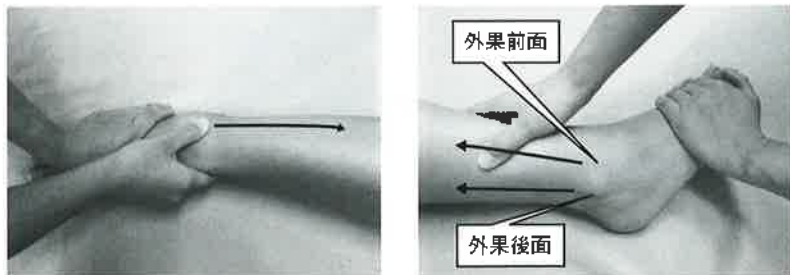
②足首から膝上5 cm にかけて、前面から後面へとオイルを十分に塗る。



2 下腿部の血液循環の促進 1 —— 外果前面から

①膝を伸ばす。

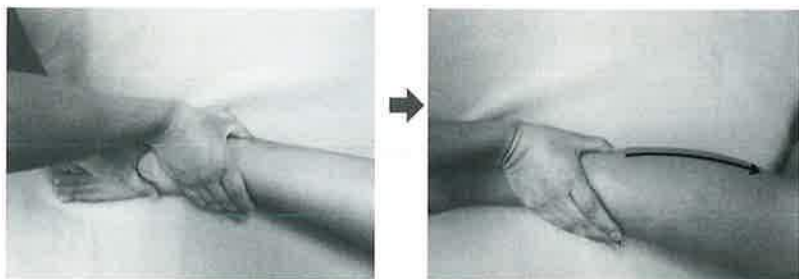
②外果（外くるぶし）前面から膝外側に向かうラインを、母指で圧迫しながらさする。



- * 母指先に力を入れてさするのではなく、母指の内側面全体でさする（次の3から5も同じ）。
- * 腕だけを動かしてさするのではなく、上半身を前後させ、重心の移動によって前腕に施術者の体重をかけながらさする（次の3から5も同じ）。
- * 膝上5cmまでを圧迫しながらさすり、膝上の位置で施術者の母指を示指側に弧を描くように移動させて膝上のリンパを刺激するようにする（次の3、4も同じ）。

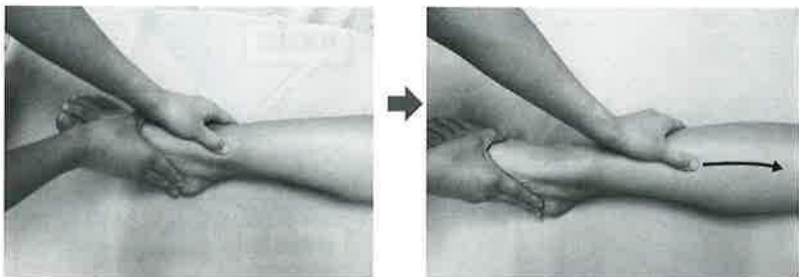
3 下腿部の血液循環の促進2——外果後面から

外果後面から膝外側後面に向かうラインを、母指で圧迫しながらさする。



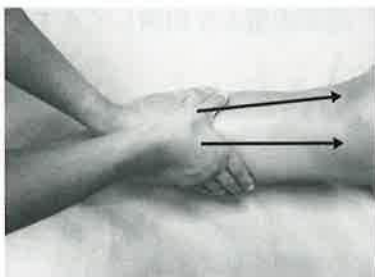
4 下腿部の血液循環の促進3——内果前面から

内果（内くるぶし）前面から脛骨（下腿部の中央部に位置する骨）に沿ったラインを、膝内側に向かって母指で圧迫しながらさする。

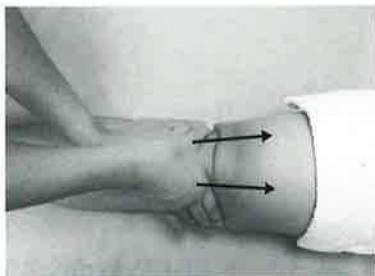


5 下腿部の血液循環の促進4——下腿全体

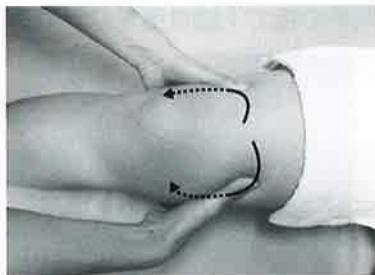
- ①両手で下腿前面をつかみ、足首から膝に向かって圧迫しながらさする。



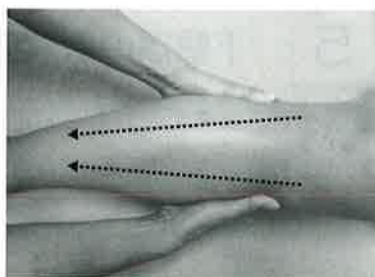
- ②そのまま手を離さずに、膝上5cmの位置まで圧迫しながら絞り込むようにさする。



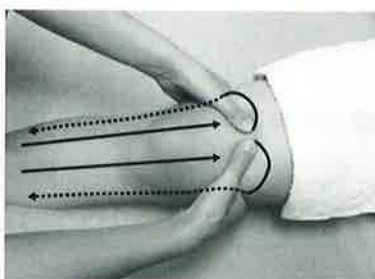
- ③膝上5cmの位置まで来たら手を放さずに、両手を後膝部^{こうしつぶ}方向に回転させる。



- ④そのまま膝をやや持ち上げながら、
下腿後面を足首方向に向かって、下
腿部の重みを利用してさする。



5の施術全体の流れ



6 下腿部の血液循環の促進5 ——下腿後面の揉みほぐし

両手の指で下腿後面を、後膝面からアキレス腱に向かって揉みほぐす。



7 アキレス腱への刺激入れ

足の重みを利用しながら、外側の手の指で、アキレス腱を数箇所はさむように圧迫したり、さすったりする。

*さらに強い刺激を与える場合は、足関節を伸展させながら下方に圧を加える。

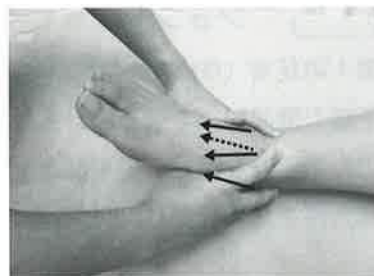


8 足部へのオイル塗布と血液循環の促進

- ①下腿をタオルで覆う。
- ②足部（足背、足底、足首）にオイルを塗る。
- ③両母指を足底部に位置させた状態で、他の両指をそろえて足趾の付け根から足首前面に向かってすべらせる。

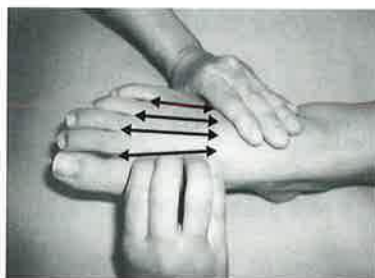


- ④足首の位置まで来たら、手指を足の側面の内果と外果の周囲にVの字になるように移動させ、足趾の位置まで戻りながら足部の側面をさする。



9 リンパ循環の促進 (免疫力向上)

趾間から中足骨の走行（中足骨の隙間）に沿って双方向に示指、中指、薬指、小指で、足底部に位置させた母指を支点にしてさする。



10 生殖器への刺激入れ

内果と外果の周囲数箇所を、両手の示指と中指で引っ掛けるようにして、足底部に位置させた母指側に向けて圧迫する。



11 脊柱（腰）への刺激入れ（全身のリラクゼーション）

第1中足骨（母趾に続く中足骨）の内側下縁の隙間に指を引っ掛け上げるようにして足背を握り、手根部を支点に足部内側を圧迫したり、さすったりする。



12 膝への刺激入れ

- ①足部外側を小趾の付け根から踵部に向かう第5中足骨の外側下縁のラインに沿って母指で圧迫したり、さすったりする。



- ②第5中足骨の中樞側（心臓に近い側）の骨端部（骨の走行の途切れた場所）を母指で小趾方向に引っ掛けるようにして圧迫する。



13 足底部の血液循環の促進

第2関節（近位指節間関節）を使って、土踏まずを踵部から足趾方向に圧迫しながらさする。

- * 支える手は足背に位置させ、足関節を伸展させるように下方に圧を加える。
- * 土踏まずの上縁部分のくはみに、深い、しっかりとした刺激が加わるように、施術者の手首を上方に返しながら圧迫する。



14

足趾のストレッチと頭頂部・鼻・首への刺激入れ

- ① 足趾の付け根から趾先に向かって、施術者の母指の関節を伸展しながらスライドさせて、足趾の関節を伸展させる。
- ② 趾先に、踵部方向に垂直な圧迫刺激を加える。



15

歯（口腔）への刺激入れ

爪の生え際を圧迫する。



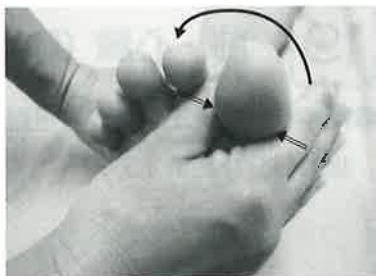
16

側頭部・脳下垂体・松果体への刺激入れ

- ① 母指の内側面と示指の第2関節（近位指節間関節）の内側面とで、母趾の付け根の側面をはさみ、軽く圧迫する。



- ②そのまま手首を内側に回転させるようにして、母趾両側面に指をゆっくり滑らせる。



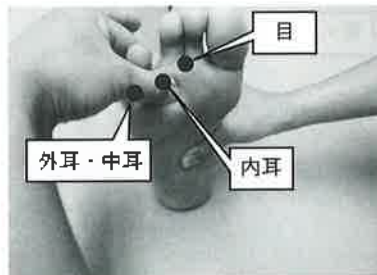
17 趾間

母趾以外の4本の足趾の根元を1本ずつ母指、示指、中指でつまむようにしてはさみ、趾間を開くように上方にストレッチしながら滑らせる。



18 目・耳（外耳・中耳・内耳）への刺激入れ

趾間を母指と示指ではさむようにして奥深い刺激を入れる。



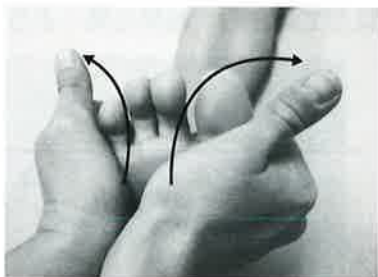
19 肺・心臓（胸部）への刺激入れ

- ①両手で土踏まず上縁から足趾の付け根の部分を把持する。



- ②そのまま足背を伸展させながら、半円を描くように、内から外に向けてさする。

* 母指を使ってさするのではなく、母指球部分でさする。



20 消化器（胃・小腸・大腸・肝臓）への刺激入れ

- ①土踏まずの内側と外側を、踵部に向かって母指を斜め下方に少しずつらしながら、くまなく圧擦する。

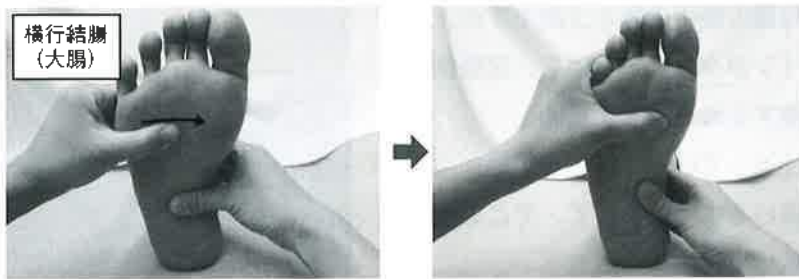


- ②土踏まずの外側ラインを、踵部から足趾に向かって母指で圧迫しながらさする。



- ③同じく、土踏まずの上方ラインを、小趾側から母趾側に向かって圧迫しながらさする。

*左足の場合は、まず土踏まずの上方ラインを母趾側から小趾側に、次に土踏まずの外側ラインを足趾から踵部に向かって圧迫しながらさする。



21 泌尿器 (膀胱・尿管) への刺激入れ

土踏まず内側面を、踵部端から足趾方向に少しずつ位置をずらしながら、老廃物をこし出すようにさする。

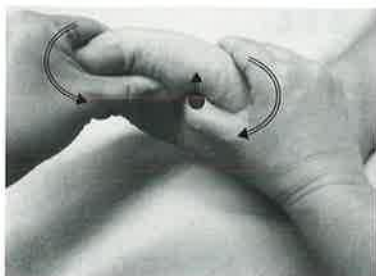


22 腎臓への刺激入れ

母趾の縦中央線と土踏まずの上方ラインがクロスする点から一横指だけ踵部側を、踵に近い手の母指で圧迫する。

*もう片方の手で足底を内側に曲げると、より強い刺激が入る。

*22と23の手技を同時に行ってもよい。



23 副腎への刺激入れ

①母趾の縦中央線と土踏まずの上方ラインがクロスする点を、足趾側に位置する母指で圧迫する。

②圧迫している母指先を足趾側に引っ掛けるように曲げて、てこの原理を使って圧迫する。



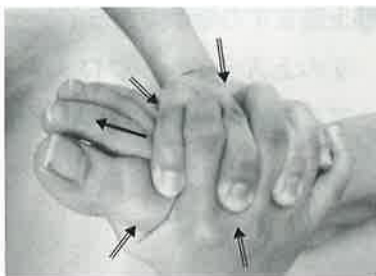
24 足部のリラックス (疼痛の緩和)

足部の両側面を両手掌で支えて前後に動かし、振動を与える。



25 足部全体への刺激入れ（全身のリラクゼーション）

足部全体を両手で指を組むようにつかみ、足趾方向にスライドさせながら押ししぼるように圧迫する。



26 足部（足根骨周囲の組織）のストレッチ

①足部を両側面から両手で縦笛をもつようにつかみ、足背を反らせたり、戻したりする。



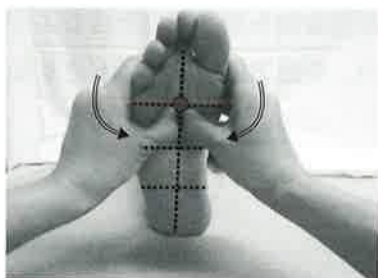
②少しずつ把持する位置を移動させて施術する。

*26から29の手技は、すべり止めのためにタオルを足部にかけた状態で施術するのもよい。

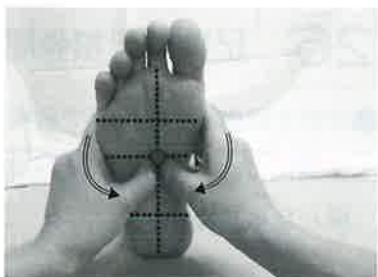


27 足底部のリラクゼーションポイント（3点）への刺激入れ

- ① 土踏まずの縦中央のラインと土踏まずの上方ラインがクロスする点を、てこの原理を使って両母指で圧迫する。



- ② 土踏まずの縦中央のラインと土踏まずの横中央のラインがクロスする点を、てこの原理を使って両母指で圧迫する。



- ③ 土踏まずの縦中央のラインと土踏まずの下方ラインがクロスする点を、てこの原理を使って両母指で圧迫する。



28 下半身への刺激入れ (アキレス腱のストレッチ)

- ①内側の手で踵部を手前に引くように把持し、足部の位置を固定する。
- ②外側の手の手根部を土踏まず上端にかませ、水平に骨盤の方向に力を加えてアキレス腱を十分に伸ばす。



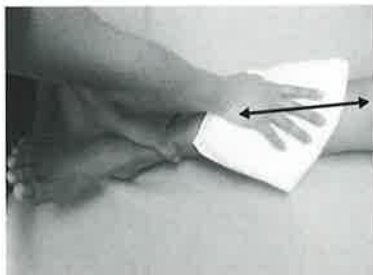
29 上半身全体への刺激入れ

体重をかけながら、膝外側下部の圧痛点を圧迫する。

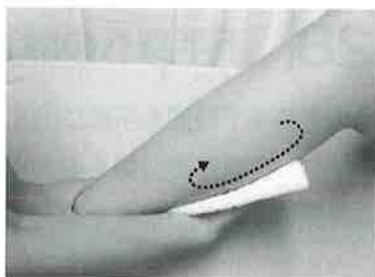


30 オイルの除去と呼吸の安定

- ①下腿を覆っていたタオルをたたんで、下腿前面の余分なオイルをゆっくりに拭き取る。



- ②同様に、下腿後面の余分なオイルを、円を描くようにゆっくり拭き取る。



- ③タオルを広げて足部を包むように覆い、足背を足底方向に、縦横にストレッチするようにしながら余分なオイルをゆっくり拭き取る。



- ④趾間を広げるようにしながら、ていねいに拭く。



表4 フットオイルリフレクソロジーの手技・手順一覧

項 目	チェック欄
1 下腿部へのオイル塗布	A・B・C
2 下腿部の血液循環の促進1——外果前面から	A・B・C
3 下腿部の血液循環の促進2——外果後面から	A・B・C
4 下腿部の血液循環の促進3——内果前面から	A・B・C
5 下腿部の血液循環の促進4——下腿全体	A・B・C
6 下腿部の血液循環の促進5——下腿後面の揉みほぐし	A・B・C
7 アキレス腱への刺激入れ	A・B・C
8 足部へのオイル塗布と血液循環の促進	A・B・C
9 リンパ循環の促進(免疫力向上)	A・B・C
10 生殖器への刺激入れ	A・B・C
11 脊柱(腰)への刺激入れ(全身のリラクゼーション)	A・B・C
12 膝への刺激入れ	A・B・C
13 足底部の血液循環の促進	A・B・C
14 足趾のストレッチと頭頂部・鼻・首への刺激入れ	A・B・C
15 歯(口腔)への刺激入れ	A・B・C
16 側頭部・脳下垂体・松果体への刺激入れ	A・B・C
17 趾間	A・B・C
18 目・耳(外耳・中耳・内耳)への刺激入れ	A・B・C
19 肺・心臓(胸部)への刺激入れ	A・B・C
20 消化器(胃・小腸・大腸・肝臓)への刺激入れ	A・B・C
21 泌尿器(膀胱・尿管)への刺激入れ	A・B・C
22 腎臓への刺激入れ	A・B・C
23 副腎への刺激入れ	A・B・C
24 足部のリラククス(疼痛の緩和)	A・B・C
25 足部全体への刺激入れ(全身のリラクゼーション)	A・B・C
26 足部(足根骨周囲の組織)のストレッチ	A・B・C
27 足底部のリラクゼーションポイント(3点)への刺激入れ	A・B・C
28 下半身への刺激入れ(アキレス腱のストレッチ)	A・B・C
29 上半身全体への刺激入れ	A・B・C
30 オイルの除去と呼吸の安定	A・B・C

A：不特定多数の対象者に適切な刺激入れができる。

B：特定の対象者に適切な刺激入れができる。

C：助言を受けながら特定の対象者に適切な刺激入れができる。

アロマセラピーとリフレクソロジーの併用

「アロマ」(“aroma”)とは、ラテン語で「香り」を意味します。これに「療法」という意味の「セラピー」(“therapy”)を組み合わせた造語が「アロマセラピー」です。植物の枝葉、根茎、花、果実などから抽出される芳香をもつ揮発性の精油(エッセンシャルオイル)の効能を活用するアロマセラピーは、リフレクソロジーと併用されることにより、香りとタッチングによる相乗効果が期待できます。

是非みなさんも、植物油(キャリアオイル)に精油を混ぜて作るアロママッサージオイルを使ったリフレクソロジーの心地よさを感じてみてください。

🌀アロママッサージオイルの作り方

アロママッサージオイルは、精油の希釈濃度が1%以下になるように作ります。精油の瓶には、1滴が0.05mLになるようにオイルの粘性に応じて設計されたドロッパーが装着されています。このため、50mLの植物油に対して10滴の精油を加えれば、濃度1%のアロママッサージオイルになります。

🌀植物油の種類と特徴

スタンダードで使いやすい植物油は、①粘性が高く滑らかで心地よい肌触りのあるスイート・アーモンド、②さっぱりとした使用感のあるグレープシード、③やや粘性が高く長期間品質が変化しないホホバの3種類です。

🌀精油の種類と効果

- 不眠、ストレスなどのこころのケアに効果のある精油
ラベンダー、ローズオットー、ネロリ、スイートマジョラム、ベルガモット、ユーカリ、ゼラニウム、イランイランなど
- 冷えに効果のある精油
ローズマリー、ジュニパーベリー、ラベンダー、ゼラニウムなど
- 目の疲れに効果のある精油
ラベンダー、ベルガモット、ユーカリ、レモンなど

●筋肉痛に効果のある精油

ローズマリー、ペパーミント、ユーカリ、レモングラス、ラベンダー、ジュニパーベリー、スイートマジョラム、ゼラニウムなど

●月経痛に効果のある精油

ジュニパーベリー、ゼラニウム、イランイラン、ローズマリー、ラベンダー、クラリセージ、サンダルウッドなど

🌀注意事項

●パッチテストについて

事前に、精油が肌に合っているかを確かめるためのパッチテストを行います。1%濃度のマッサージオイルを前腕（二の腕）の内側に少量塗り、24時間から48時間放置してください。もし、赤くなったり、ヒリヒリしたり、痒みを感じるなどの異常があった場合には水で流し、その精油を施術に使わないようにします。

●光毒性について

精油の中には、皮膚についた状態で紫外線に当たると皮膚に炎症やシミを引き起こす「光毒性」をもったものがあります。ベルガモット、レモン、グレープフルーツなどが該当します。こうした精油を施術に使用した後は、日光などの紫外線には当たらないように注意してください。

●アロママッサージオイルの管理

アロママッサージオイルには防腐剤が入っていないので、その都度使い切るか、遮光瓶に入れて冷暗所で保管します。保管した場合、自分でブレンドしたオイルは2週間から3週間、市販のブレンドされたオイルは6か月を日安に使いつけてください。

リラクゼーション&ボランティア AQUA MOON リフレクソロジスト
ABAJ 認定アロマセラピースタディザー
介護福祉士

宇佐見知子

おわりに——私のリフレクソロジー体験談

寒さがまだ厳しい頃、私は、半年前から寝たきりになった父にアロママッサージオイルを使ったハンドオイルリフレクソロジーの施術をしました。手全体を包み込むようにしてオイルを塗り、指の1本1本から手のひら、手の甲へと優しく撫でたり、加圧をしていきました。私が父の手をさすると、父が私の手をしっかり握り返してきました。爽やかなアロマの香りに包まれながら父の手に触れ、お互いのぬくもりを感じ合い、とても心安らく時となりました。話ができなくなった父の顔にありがとうと言わんばかりの生気が戻り、リフレクソロジーの効果を実感しました。その時の感動は一生忘れません。

少し暖かさの感じられる頃になって、日に日に筋力が落ちていく父の姿を見ながら、「もしかしたら、リフレクソロジーをやったら、足の力がよみがえるかもしれない」と思い、父にフットオイルリフレクソロジーの施術をしました。アキレス腱を伸ばす手技をしたところ、やせ細った足からは想像もできないくらい強い力で父が反発してきたので、驚きとともに残された父の力を実感しました。

時間がたつことも忘れ、会話をしながら父の足を施術した翌日、父は天国に逝きました。正直、「もっとああすればよかった」と思う気持ちもありますが、リフレクソロジーを通して父のこころとからだの両方にはたらきかけることができたことに満足しています。

リフレクソロジーは、ユニバーサルなリラクゼーションの手法であるといっても過言ではありません。是非みなさんも、自分自身のリフレッシュのために、そして、ケアの必要な方々の心身の安定のためにリフレクソロジーを活用してみてください。

中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会

中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージボランティア活動促進会

事務長 雨森紀子

【引用文献】

- 1) Stephenson LNN, Weinrich PS, Tavokoli SA : The Effects of Foot Reflexology on Anxiety and Pain in Patients with Breast and Lung Cancer. *Oncology Nursing Forum*, 27 (1) : 67-72 (2000) .
- 2) Frankel BSM : The Effect of Reflexology on Baroreceptor Reflex Sensitivity, Blood Pressure and Sinus Arrhythmia. *Complementary Complementary Therapies in Medicine*, 5 : 80-84 (1997) .
- 3) Shouqing G, Changlong Z : A Preliminary Study on the Mechanism of Foot Reflexo-Massage and Its Effects on Free Radicals. *China Symposium report*, 10 : 128-135 (1996) .
- 4) 宮内貴子、小原弘之、末廣洋子「終末期がん患者の倦怠感に対するアロマセラピーの有効性の検討—ラベンダーを使用した足浴とリフレクソロジーを実施して—」『がん看護』9 (4) 南江堂 pp.356-360 (2004)
- 5) 岡村明美「褥瘡に対する足浴・リフレクソロジー（フットマッサージ）の効果」『臨床看護』33 (14) へるす出版 pp.2146-2152 (2007)
- 6) 金田恵美、田中俊子、菊地さよ子ほか「認知症高齢者へのリフレクソロジー・アロマセラピー導入—右片麻痺患者の1事例を通して—」『日本精神科看護学会誌』50 (2) 日本精神科看護技術協会 pp.656-660 (2007)
- 7) 鈴木明美「リフレクソロジー—代替補完療法の効果と看護での実践—」『イー・ビー・ナーシング』4 (3) 中山書店 pp.287-295 (2004)
- 8) 荒山留美子、土井美奈子、白井裕美子ほか「アロマオイルとリフレクソロジーを使用した足浴のリラクゼーション効果」『日本看護学会論文集第37回看護総合』日本看護協会出版会 pp.203-205 (2006)
- 9) 山本ひかる、松尾なぎさ、濱田ナナほか「アロマフットバスとアロママッサージの産後下肢浮腫への効果」『香川母性衛生学雑誌』5 (1) 香川母性衛生学会 pp.68-73 (2005)



中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ ケアマッサージ研究会およびボランティア活動促進会

より効果的・効率的なリフレクソロジー技術の開発・研鑽および普及を目的として、2010年10月に「中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会」（代表：横山さつき）が発足しました。研究会では、「中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会式リフレクソロジー」を開発し、その技量を習得したかたを「中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会認定リフレクソロジスト」として認定し、資格認定証を発行しています。認定は、リラクゼーション・ケアマッサージ講座（半期10回、1回90分）を受講し、実技認定試験に合格した後、研究会員として登録した人に対して行っています。

また、地域の人々の潜在力を開拓し、地域福祉の向上に還元することを目的として、2011年8月に「中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージボランティア活動促進会」（代表：横山さつき）が始動しました。同会では、「中部学院大学短期大学部リラクゼーション・ケアマッサージ研究会認定リフレクソロジスト」として資格認定され、希望によりボランティアとして登録したかたを対象に福祉施設などでのリフレクソロジー施術のボランティア活動を斡旋するとともに、その後の技術サポートとして施術の技術レッスンを行っています。

ご連絡・お問い合わせ先

〒501-3993

岐阜県関市桐ヶ丘二丁目1番地 中部学院大学短期大学部

横山さつき

TEL：0575-24-2211（大学代表） 0575-24-9817（横山研究室直通）

E-mail：yokoyama@chubu-gu.ac.jp

【著者紹介】

横山さつき (よこやまさつき)

中部学院大学短期大学部准教授

看護師、保健師、社会福祉士、RAJA 日本リフレクソロジー協会プロフェッショナル・リフレクソロジスト

表紙イラスト：坂本直子

本文イラスト：小川陽子

ハツラツ生活・いきいき介護のエッセンス！
リラクゼーション・ケアマッサージ
—リフレクソロジーの技術を身につけよう—

発行日——2012年2月20日 初版第1刷発行
2015年4月1日 初版第2刷発行

著者——横山さつき
発行者——竹鼻均之
発行所——蠶みらい

〒500-8137 岐阜市東興町40 第5 澤田ビル
電話 058-247-1227(代)
FAX 058-247-1218
<http://www.mirai-inc.jp/>

印刷・製本——西濃印刷株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。

©2012, Sateuki Yokoyama. Printed in Japan

ISBN978-4-86015-251-2 C0077

ISBN978-4-86015-251-2
C0077 ¥1000E

定価：本体1,000円(税別)



9784860152512



1920077010001

Relaxation
Care
Massage