

第195回 愛知学院大学
モーニングセミナー

「**足うらシゲキの
効果教えます！**」

～足うらマッサージで
健康な生活を享受しよう！～

官足法究楽部 認定講師

名古屋健康ルーム心心 代表 平松 英子

2022年6月14日

【本日の内容】

- 1 講師紹介
 - 2 官足法とは
 - 3 反射区とは
 - 4 具体的な進め方
 - 5 やってみましょう
 - 6 最後に
- ～セルフケアの大切さ～



ひらまつ ひでこ
平松 英子

33歳

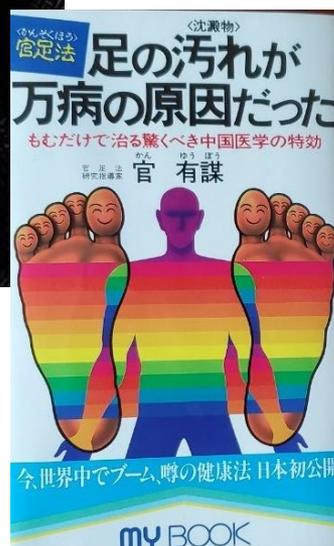
官足法に出会う
効果を体感

- 官足法に携わって31年
- カルチャースクール講師
- 足もみのセルフケア教室の開催

2 官足法とは



官有謀（かんゆうぼう）先生が
開発された足の健康法



【官】

先生の

【足】

の健康

【法】

です。

「足の汚れが万病の原因だった」 官有謀 著

2 官足法とは

1つの臓器が疲れると
他の臓器にも影響



2 官足法とは

足うらのシゲキ

足もみ

反射区

全身の血液循環
の回復



体の問題点の
解決へ

自己免疫力
自己治癒力

2 官足法とは

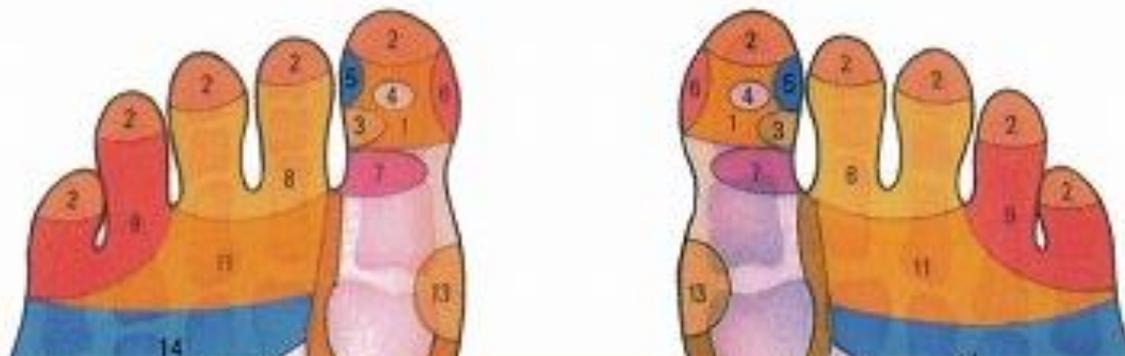
基本的な考え

「自分の健康は自分で守ろう」

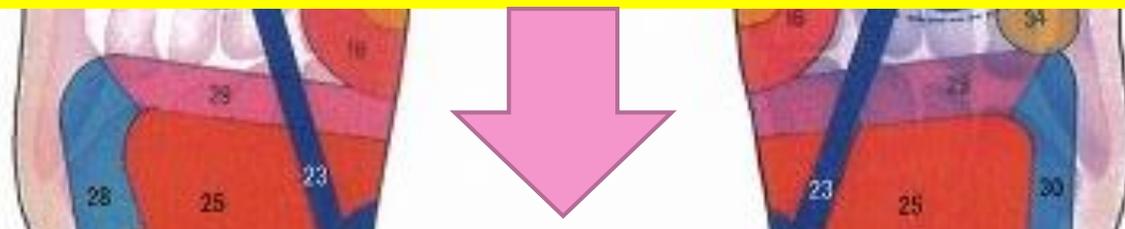
セルフケア

誰かにもんでももらうのではなく
自分でもみ方を覚え
自分でケアしていく
自分で簡単にできる

3 反射区とは



神経が集まっているところ



各臓器や各器官



「足の反射区総合図表」より

3 反射区とは

薬指・小指
→耳

真ん中やや上
→腎臓

親指→頭

鼻
花粉症

記憶力
集中力



4 具体的な進め方

「自分の状態が、足に現われる」



足うらのチェック

巻き爪

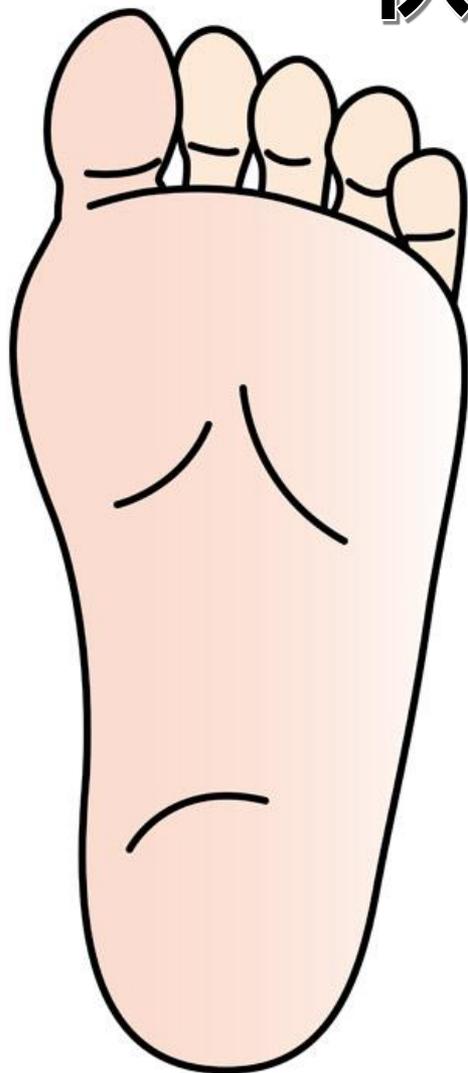
角質

たこ

魚の目

これらの場所が
今の体を映しています。

自分の足をチェックして、
状態を書き込む



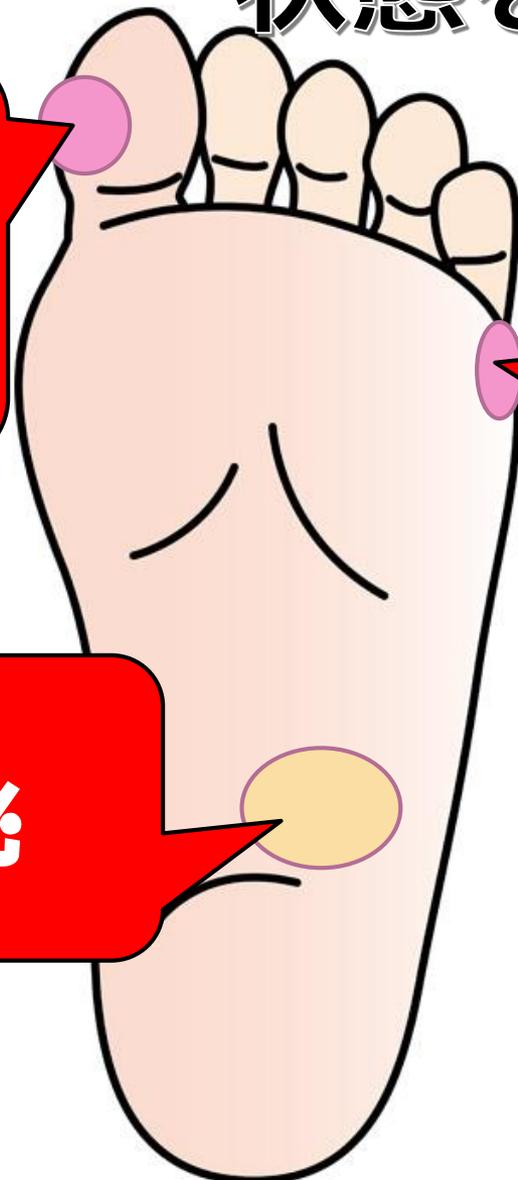
自分の足をチェックして、 状態を書き込む

鼻、首
花粉症
アレルギー

肩こり

便秘

角質
たこ
魚の目

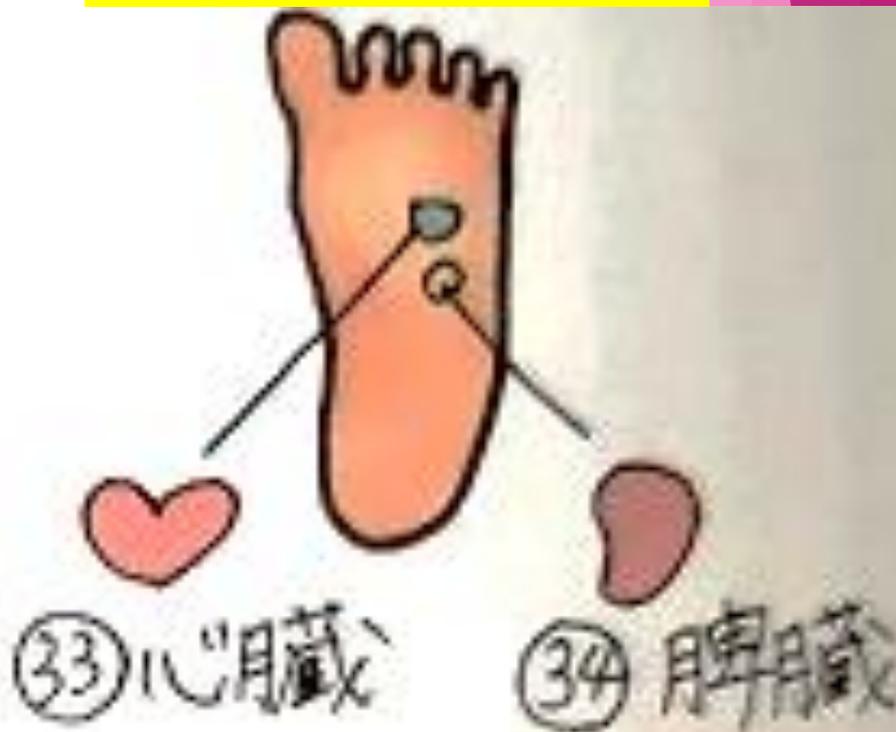


4 具体的な進め方

左足から
始めます

右足：陰

左足：陽



4 具体的な進め方

グリグリ棒



赤棒



「三種の神器」

足ふみマット



「官足法究楽部」



4 具体的な進め方



左足の反射区
(基本ゾーン)

腎臓

輸尿管

ぼうこう

尿道

4 具体的な進め方



親指で押している
ところが腎臓です。

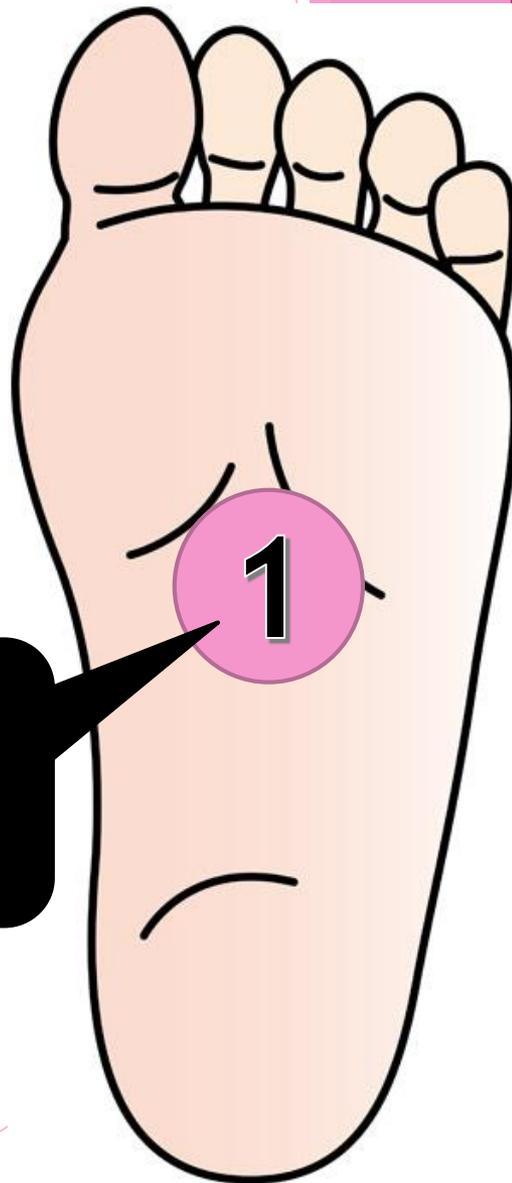




5 やってみましょう

- 靴下のまま
- 左足から
- ご自分の手で

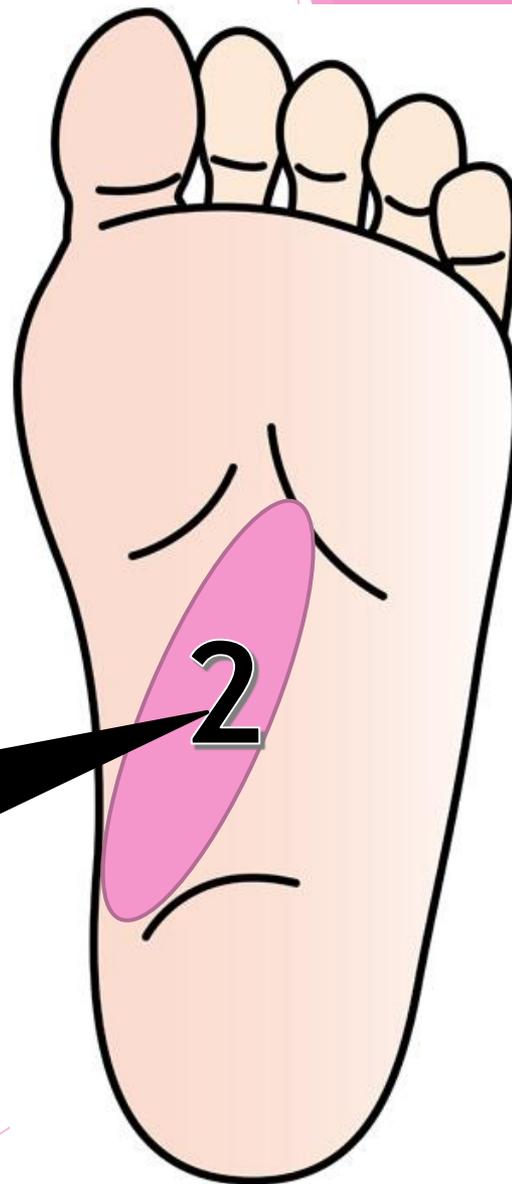
真ん中やや上
腎臓



5 やってみましょう

- 靴下のまま
- 左足から
- ご自分の手で

ななめに進んでいく
輸尿管

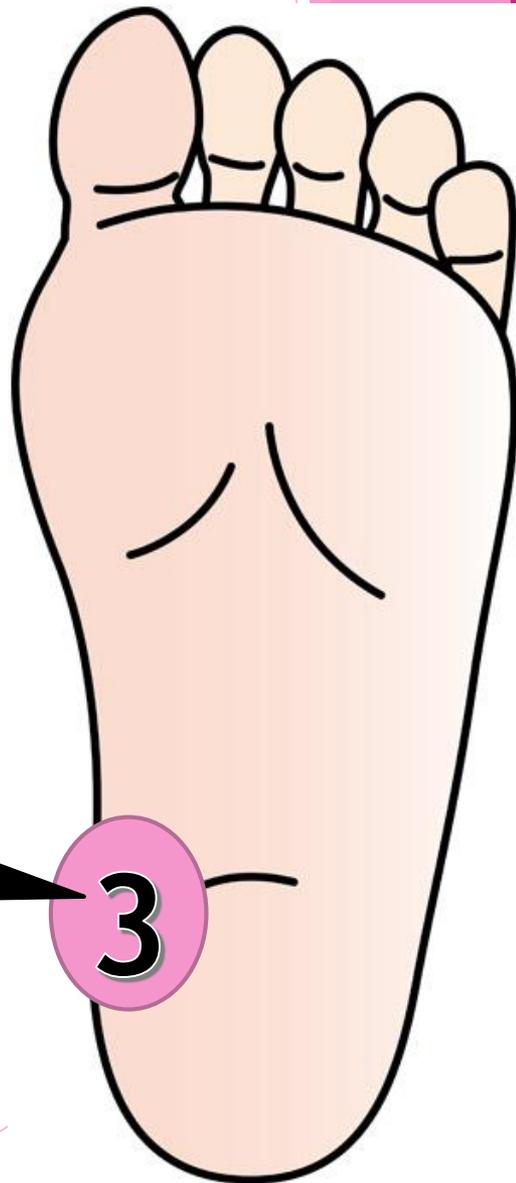


5 やってみましょう

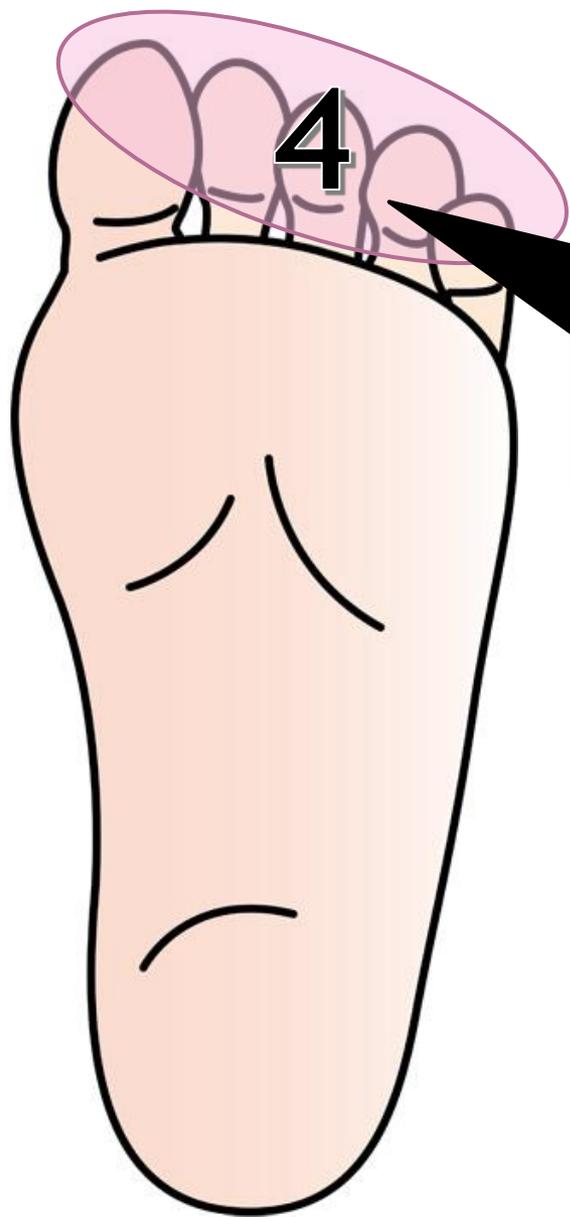
- 靴下のまま
- 左足から
- ご自分の手で

ぼうこう

3

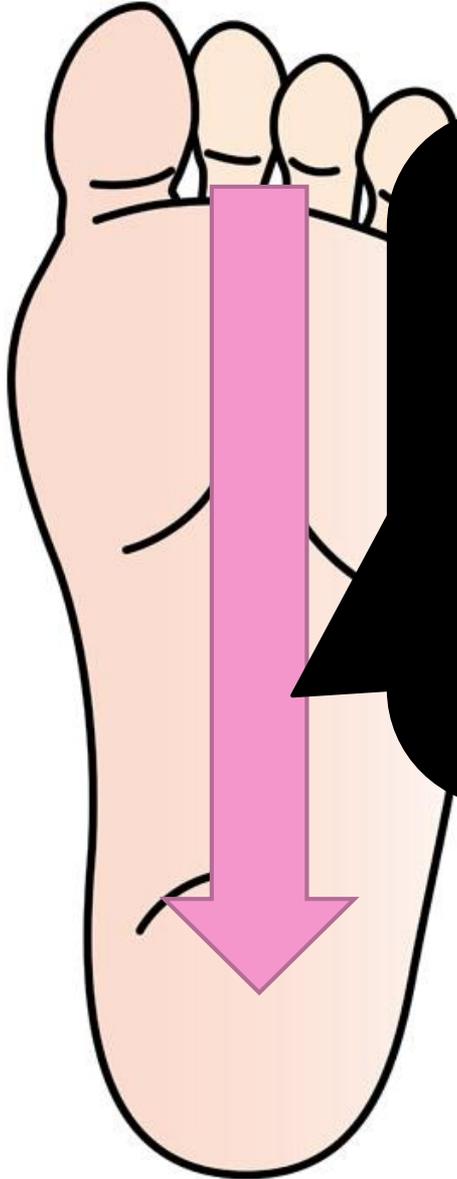


5 やってみましょう



指先 親指から
頭・目・耳

5 やってみましょう



- 足裏全体を順番に
- 矢印の方向に
- 両手でしっかり
もんでいく

6 最後に

基本的な考え

「自分の健康は自分で守ろう」

セルフケア



家族の1人「足もみ」
ができれば、家族み
んなが元気になれる

ご清聴
ありがとうございました

**ご興味をもたれた方は
ぜひ、ご連絡ください**

Facebook
「心心しんしん」

