

# Refuge

痛れた心と身体に  
リラクゼーションサロン  
～リフージュ～  
http://r-refuge.com  
NO.149 2015年10月号

週にしやすい時期になりました。体調管理は油断せぬに。  
今日のお話「足指の大切さ」9/30 放送 NHK ためてカ行ンから。

足がだるい、ふくらはぎが張る…。こういう症状がある人は、足の裏に「炎症」が起きている可能性が。ひどくなると、足の骨に「トゲ」ができて、歩けなくなるほどの激痛に襲われることも。足や足裏にトラブルが起きてしまう大きな原因は…  
「足裏の筋肉、ふくらはぎの衰え」普段の生活では気付けません…。Refugeのリフレソロジーを定期的に受けている方は、足の健康を知らずができています。

【足裏にトゲができるタイプ①】・ふくらはぎの筋肉の硬さ  
1. 裸足で両足を平行にして立つ。  
2. そのままゆっくりと深く腰をおろす。この時、かかとを床から離さない!!!  
3. おろしたとろで5秒間キープできればOK!  
☆ふくらはぎの硬い人は、うまく座ることができず、後ろに転がってしまいます。

【足裏にトゲができるタイプ②】・足裏の筋肉の衰え  
足指ジャンケンをしてみよう!  
足の指を大きく広げる「パー」、しっかりと丸く「グー」、親指と人差し指を広げる「チキ」。しっかりできる人は問題なし! 特に「パー」や「グー」ができない人は、足裏の筋肉が衰えている可能性が非常に高い。この「足指ジャンケン」は、足裏の筋肉のエクササイズにもなるので「お薦め」です。

【足裏の筋肉の効果的なエクササイズ法】  
☆タオルギャザー  
床の上にタオルを置き、いすに座った状態で、タオルを足指で握ったり、たぐり寄せる運動を繰り返します。  
ポイント!  
膝をなるべく遠くに伸ばして行うこと。膝を曲げてしまうと、タオルを握るのに「ふくらはぎの筋肉」を使ってしまうので、膝を曲げずに行うと、より足裏の筋肉を集中的にエクササイズができます。長時間歩いたり、立ったりすると、足裏が痛れたり痛くなったりする人は、毎日20回～50回を目安に。

【ふくらはぎを柔らかくする効果的なエクササイズ法】  
※階段を使ったストレッチ…手すりのついた階段や玄関の段差を使いましょう  
①足の前半分程を段差に乗せず。  
②そこからゆっくりと下げていきます。  
③さらに上げていきます。これを10回程度行うのが効果的!!  
転んだりと危険ですので、必ず、手すりや壁などで身体を支えて下さい。体への自信がない方や高齢の方は、絶対に無理はしないように。段差の低い場所で行うようにして下さい。

【布草履のすすめ】Refugeではスリッパより布草履をすすめています!  
メリット→ 外反母趾予防になります。水虫予防になります。冷え症に効果。足指が刺激される。ふくらはぎの形がキレイになる。など…。  
Refugeご来店のお客様には絶対おすすめています。足指で大地をつかむ歩き方で、足裏の筋肉も鍛えられるすぐれもの。ちよとした工夫で、とてもおたたく「過」すこともできますよ。  
☆リフレソロジー☆あなたに合った冷え対策講座☆布草履コース  
10月中のお申し込みで15000円→12000円に。  
Refugeお客様には布草履(足3,000円)でお求め頂きます。数々に限りがございます。ご予約はお早目に…。

Refuge♡からのお知らせ～いつもありがとうございます～  
(温活) 1/6(金)、1/4(金) 18:30～20:30 参加費 6,000円  
種々セラピー & リフレソロジー 心身と向き合い確認する!!  
各回3名様とさせて頂きます。ご予約はお早目に。  
(お願い) ご来店はご予約時間の5分前には、それより早いとカギがかけられています。ピンポンをしてからお入り下さい。  
(コース料) 女性の体を28日周期としてリフレソロジーをしています。体の変化もちがうので、ご来店28日も境に料金の内容を変えています。

編集後記  
四女、11月をむかえ、お産りもできるよになりました。腹ばいになると1m程すわることになります。5ヶ月の赤ちゃん、て、こなただ?と思っ成長の早さにビックリさせられています。元気にあわてなくても良いのに…。うれしい反面、さみしさも…。複雑です。

ご予約、お問い合わせ  
090-2378-4466  
✉ r-refuge@i.softbank.jp  
HPリニューアルしました!  
メインスタッフ 富山、アキコ  
JREC認定リフレソロジスト  
中川 広菜