

市民サロン塾 第6回 平成28年7月25日(月) 13:30~15:30

## 「足のフットケア」

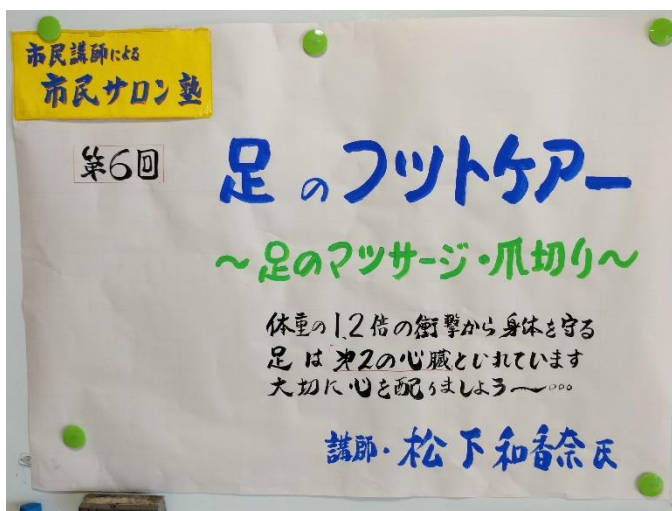
👣 足もみ・足の爪切りなど …

講師: 松下 和香菜 氏

最初に松下講師から足についてのお話がありました。顔は毎日みているのに足は見るのが少ない。足は「第二の心臓」です。骨は体全部で208個あり、その4分の1の56個の骨が足首から下に集中して入る事を教わりました。また、足の裏に体重の1.2倍の力がかかっている。(60キロの人は72キロの力を足裏で受け止めることになる。) 足には重要な3つのアーチがあり、①内側縦アーチ、②外側縦アーチ、③横アーチがある。靴は自分にあった靴(つま先から指の付け根で曲がる)をはき、踵が3cm迄で、指が窮屈にならない靴で歩きましょう!!

いよいよ足のフットケア(マッサージ)です。

①足裏をおす ②足の甲をおす ③足指をもむ ④ふくろはぎ、マッサージは気が付いた時に3~5分やっていくことが大切です。⑤足のジャンケン ⑥タオルを足指先で手繰り寄せていく等をやり、最後に爪切り、松下講師は聞かれた受講生には指導をされていました。





受講生の声：爪切りを教えて頂いた方は良かったが、直接指導してもらわなかった方はものたりなかった。マッサージの時、音楽、アロマの香とかあった方が癒されて良かったと思いました。

松下さま、人材バンクの野崎さまありがとうございました。