



マティ

Matty

自身の身体の治療の途中で台湾式の足ツボに出会う。台湾に渡り修業、帰国後、足ツボ師として活動、カリスママッサージ師として注目を集める。現在、目黒にて「Matty レッスルーム」を主宰。著書に「Matty 式足ツボ 10分解毒マッサージ」、「Matty 式足ツボ症状別7日間プログラム」(共に、ワニブックス)がある。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。
今回は、足ツボ師の、Matty さんにお話を伺いました。

ワンポイントレッスン



身体のゴミ処理場、腎臓と膀胱のツボを押しましょう。腎臓(写真左)。足指を除いた足裏のど真ん中を10回強めにプッシュします。このスタート位置からまっすぐかかとの位置にすべらせていくと、自然とうちくるぶし側に曲がります。膀胱(写真右)。内くるぶしの下にある半月状の部分を押します。スタート位置からかかとに向かって押し滑らせます。

ツボが本当に効くのかと疑問をもつ人がいます。赤ちゃんが親指をおしゃぶりしますよね。親指の腹というのはストレスのツボなんです。赤ちゃんは話すことができないから、お腹が空いたとか、うるさいと言えないから親指をおしゃぶりする。理にかなっているんですね。

Matty 式足ツボマッサージは誰でもどこでもできます。自宅で効果が出る足ツボマッサージを広めていきたいです。

まず、足をしっかり洗ってください。私がお勧めしているのは、お風呂で身体を洗うついでに足ツボを行うこと。クリームやオイルが必要なく、身体を洗った石鹸の泡を利用してできます。毎日10分の習慣にするといいでしょう。リビングなどでやる時には、必ず靴下を脱いで、足を清潔に行ってください。

満腹時には行わないこと。何かを食べた後というのは胃に血液が集まっていますから、食後1時間過ぎてから行うようにしましょう。自分の足裏で違和感を感じるところを思い描いてみてください。土踏まずですか、かかとですか、それとも指先ですか。自分の足裏と無心に向き合ってください。

い。そして、思ったところをポンと触ってみる。自分で気持ちいいところをもみほぐしてみてください。流す方向も大切。つま先のほうからかかとのほうへ心臓に向かって流します。かかとから上方、上の方へ。

行う場合は必ず左足からはじめます。身体の中のゴミ箱をきれいにしたほうがいいので、腎臓と膀胱のツボマッサージを行います(ワンポイントレッスン参照)。忙しい日はこの2か所だけでもかまいません。その日の疲れはその日のうちに解消できます。ツボ押しが終わったら白湯を飲んでください。白湯はお湯と水が半々くらいのイメージ。体温と同じくらいの温度になります。汚れは外に出さなければいけませんから白湯を飲むことは大切です。水分制限のある方は医師の指示に従ってください。

自分の足は自分がいちばんよくわかります。日々、自分の足裏と向き合ってください。角質ができていないか? 赤くなっていないか? 身体の不調がすぐわかりますし、そこから自分の生活を考え直す。靴は合っているか? 歩き方は正しいか? 自分の生活を見直すきっかけにして、健康な毎日を送ってほしいと思います。