



「足もみ健康法」を通して自分の健康、家族の健康は、自らの手で守っていかうという意識をもって、家庭で実践して頂けるように当会では「足もみ健康法・入門講座」を実施しております。

## ◆ NPO足もみ講座の主な活動リスト

■ 実施場所	■ 地区	■ 会員名	■ 主な活動日
● 平成28年10月1日～平成29年4月30日			
○ J STYLEにて	沖縄県糸満市	矢木 順子	10月7日
○ 株式会社ウイテラス 会議室	神奈川県横浜市	森永 和博	10月26日
○ 西崎総合運動公園	沖縄県糸満市	矢木 順子	11月10日
○ 癒し夢サロン ぷらいまる	愛媛県西条市	浅田 かおり	11月28日
○ もみやま整体治療院	秋田県由利本荘市	靱山 芳雄	12月2日
○ トータルヘルスケア若石	東京都江東区	山中 美代子	12月7日
○ 若石 足もみくらぶ。	岡山県倉敷市	勝部 智子	1月28日
○ 受講生宅にて	愛知県高浜市	丹羽 真弓	1月31日
○ J STYLEにて	沖縄県糸満市	矢木 順子	2月4日
○ 美容室 TAKEDA	鹿児島県奄美市	竹田 千穂美	2月10日
○ 足もみとアロマ GRANDTREE	埼玉県春日部市	栗原 幸子	2月16日
○ 戸塚地区センターにて	東京都新宿区	古澤 裕子	2月21日
○ 若石足療 あしもみやさん	静岡県浜松市	菊池 幸子	2月25日～
○ 若石足療 あしもみやさん	静岡県浜松市	菊池 幸子	3月14日
○ セルフケアサロン サライ	東京都東村山市	新井 妙子	4月27日(予)

**NPO法人**  
地球足もみ健康法実践普及協会  
東京都世田谷区喜多寺1-22-6-3F  
お問合せTEL: 03-5451-0092  
WEB <http://www.npo-ashi.net>

- 講座名: NPO足もみ講座
- 受講時間: 全6時間
- 受講費用: 4,565円(税別)  
4,930円(税込)
- 交付物: テキストブック・修了証書・名刺



講座の受講をご希望の方、お問合せなど詳細につきましては、  
NPO地球足もみ事務局 TEL 03-5451-0092 まで

「NPO地球足もみ健康法実践普及協会」は、平成15年に東京都より特定非営利活動法人の認可を受け、日本全国に支部組織を持つNPO法人です。



NPO ASHIMOMI NEWS 2017年 春季号

## NPO 足もみニュース

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 URL <http://www.npo-ashi.net>



第49号

2017年3月16日

## 第52回 青梅マラソン 恒例! 足もみ体験コーナー NPO地球足もみ・西多摩支部 長谷川 はるみ(東京都)

今年で第52回を迎えた東京の青梅マラソンに今年も足もみ体験が実施されました。今回は屋外での実施とあって主催者との折衝や防寒対策など苦労も多いなかでの実施でした。



思い出深い青梅マラソン大会になりました。おひとり20分の足もみ施術を135名の方に受けいただきました。みなさまのおかげさまありがとうございます!

スタッフのみなさま早朝からのご参加、本当に、本当におつかれさまでした。



## 「健康日本21推進全国連絡協議会」第19回総会開催



平成29年2月16日、東京都港区芝のBDK大会議室において、「健康日本21」の総会が開催されました。厚生労働省健康局の外郭協議会として、国の施策の共働・受け皿や、国への施策の提案・請願を行う、スポーツ・運動や医療・介護・福祉等の公益活動団体(全151団体)協議会ネットワークに、NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会も登録される会員団体であり、この度の総会にも、有井武人副理事長及び寺田勝彦支部長が出席されました。

議案となる、第1号「平成28年度事業報告」第2号「平成28年度収支決算(案)」と、第3号「平成29年度事業計画(案)」、第4号「平成29年度収支予算(案)」について、議決されました。

次に、平成28年度新規加入の会員団体(9団体)による活動発表がありました。

最後の特別講演では、保険者による健診・保健指導等に関する検討会(厚生労働省)座長の多田羅 浩三氏の講演がありました。平成17年10月に厚生労働省は、「医療制度構造改革試案」を発表し、「予防重視と医療の質の向上・効率化のための新たな取り組み」の項を設定し、従来の「治療」に重きを置いていた国の施策以上に、「予防」を重点施策とする転換を図ったという内容です。

足もみ健康法(若石健康法)は、「自分の健康は自分で守る」予防効果を発揮する施術としての実績を草創時より持ち、活動してきた流れに、後から国が乗ってきたという形です。因みに「健康日本21」には、「自分の健康は自分でつくろう」との標語をつくりました。同義語の表現として表裏一体の理念であり、標語としてよいものです。

## 同僚の依頼を受けて会社で足もみ講座を実施

NPO地球足もみ  
森永 和博(神奈川県)



会社で同僚に足もみの効用について話したところ、ぜひ講座をやってほしいとの要望があり、会社の会議室の就業時間外の使用許可を得て、NPO 足もみ講座を実施することができました。他の方にも参加を呼び掛けたのですが、日程が合わず、今回は男女2名のみでの参加となりました。

開催回数は毎週水曜日1時間半ずつ、計4回行いました。講座の目的を達成できるように、足もみと健康の理解についてはテキストブックに沿って毎回2レッスンずつお話しし、自分の足へかんたん足もみできるように、できるだけ実技を重視して時間を割くようにしました。今回、「Do! 愛キット」を購入してもらい、三楽道講習会で学んだやり方で「愛心棒を使っての簡単な足もみ方法」をしっかりとマスターしてもらいました。

毎回とても痛がっていましたが、確実に体のどこかが良くなっていく実感があつたようで、とても喜ばれ、「帰って家族にもやってみます」と張り切って実施して頂きました。

若石バームがとても気に入って頂き、二人とも家族でどんどん使っているという嬉しい報告もありました。

2名の具合の悪いところをまとめ、21Bookの若石の本を見て、効果のある反射区を一覧表にして渡しました。90日の健康改善では、そこを重点的に揉んでもらうように伝えております。90日後、どのように効果が出るのかを聞くのが楽しみです。みなさんが近くにて相談に乗れるので、これからもお手伝いしてまいりたいと思います。



## 長野県で実施された2件の活動報告です!

NPO地球足もみ・岡谷支部  
八幡 重則(長野県)

### 4th信州駒ヶ根ハーフマラソン大会にて足揉みボランティアを実施!

9月25日に実施された同大会には若石仲間の丸山先生他、両角さん、山崎峰子さん、久保村さん、萱津さん、小坂さん、中島糸子さん、八幡の8人の揉み手と、中島さんのご主人様にはご多忙の中、早朝より松本市より駆けつけて頂き、受付役を担当して頂き、大変お世話になり感謝である。今回は8人の揉み手で110人の施術をさせて頂いた。

この駒ヶ根マラソン大会やその他の機会の足揉みボランティアの中で、また私がホテルで行わせて頂いている足揉みを体験されるお客様から「今まで経験した足揉みとは全く違うね」と言われる事が多々あり、それだけ若石健康法の技が確かな理論や長い歴史の中で研鑽を積み、高度化された技であることに感謝してボランティアに活動に励む事が出来る事はありがたい事である。

### 第13回 岡谷市ふれあい祭り & ボランティア祭りに参加

10月29日に実施されたこのお祭りは、障がい者の皆さんと、岡谷市民がふれあい・交流(ふれあい祭り)と、市民の皆さんにボランティアについて理解、参加して頂くこと(ボランティア祭り)を目的とされています。今回参加の若石ボランティア仲間は両角さん、植松さん、井内さんと八幡の4人で32人の足揉みをさせて頂きました。

こうした機会に、人体は血流によりコントロールされている事を再認識して頂き、ご自身でも足に関心を持ち、自ら足揉みを習慣にされれば…と

願いながら足揉みボランティアに取り組んだ一日でした。



## 6年目を迎えた緩和ケア病棟での足もみボランティア

NPO地球足もみ  
平田 雪香(東京都)

私は、がん感染症センター都立駒込病院緩和ケア病棟での足もみボランティアを始め、6年目になりました。施術総数は、750件を超えるほどになりました。

緩和ケア病棟に入られている患者さんはがん治療を長年されてきて、もうこれ以上治療が出来ないと判断された方々です。私が足をもみ、次の日に天国へとこのぼられる方もいらっしゃいました。

身体にはもう何も治療出来なくても、足もみをする事で、不眠解消、食欲不振、痺れ、むくみの解消、痛みの緩和などなどかなりの身体の倦怠感を和らげる事ができました。本当に多くの患者さん、ご家族より感謝のお言葉をいただきました。この結果より病院側は、始めは足もみに対してとても慎重な姿勢でしたが、今では、医師より足もみを依頼されるという状況にもなりました。

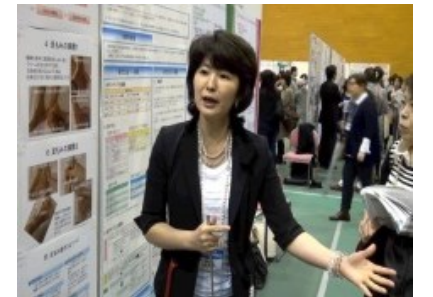
また、この度、足もみの活動を都立駒込病院緩和ケア病棟での活動報告として学会で発表してみませんか?というお話を緩和ケア科部長から頂きポスターセッションにエントリーをしたところ、審査にクリア致しました。

エントリーしたのは、2016年10月に北海道で行われる「第40回死の臨床研究会年次大会」です。死の臨床研究会とは緩和ケアにおいて患者や家族に対する真の援助の道を全人的立場より研究していくことを目的とし、1977年に創立された日本最大の研究会です。

## 第40回死の臨床研究会年次大会(北海道・札幌)のご報告

2016年10月8日、9日に北海道札幌で開催された「第40回死の臨床研究会年次大会」にて私はリフレクソロジストとして『緩和ケア病棟での足もみによるケアの実践—気持ちの良い時間の共有—』というタイトルで以下の内容を発表させて頂きました。

- 足もみの活動の流れ ●リフレクソロジストの心得
- 足もみの実践例 ●患者さんの声
- 足もみ後のエピソード ●病棟看護師からのアンケート
- リフレクソロジストがいただくギフト



死の臨床研究会年次大会には、病院の医師、医療関係者が全国から集まり。何と今回は、2日で約7000人の来場者人数が記録されました。緩和ケアでは、患者さんと家族の満足度が重要な指標になるという話があります。満足度を上げる最も大事な点。

- 病気で感じる身体の痛み、苦しみの緩和、解放。
  - 自分の状態を誰もわかってくれないという心の痛み、苦しみの解放と緩和。
- この2つに私は足からアプローチ、研究して参りました。

心と身体の痛みへの根源的なアプローチとして、緩和へと導く為に痛みとは逆な刺激をどう与えられるか??ただ優しく足をさすったり撫でたりというのではなく、効果的な反射区への刺激を適切な圧で加えて行く触れ方です。心には、その方が温かいと感じる温度で包み込む包容力からスタートする会話の傾聴、アクティブリーディング。

相手が話したいタイミングを見逃さないように相手に寄り添いながらの施術です。

今後、高齢化が進む中で、足もみ健康法(若石健康法)の実践者が活躍する場面。西洋医学と共に社会貢献できる場所がこれから益々増えていけると確信しています。