



子どもの足測定会 in 船橋(千葉)

奥上三穂(東京)

本日、昨年11月に実施された子どもの足測定会の結果報告会。70名ほどの親子が参加、加城教授から報告と足にまつわる etc 興味深く聞かせていただきました。

とにかく、こどもに熱心なお父さん、お母さんがたくさんでした。若石足もみボランティアも10名ほど集まり、30分ずつ、3名ほど足もみ担当。

私は、お父さん1名、2歳の子、5歳の子で、一人はお母さんが隣に座り覚えてたいです！と隣で私の足もみを見ながら弟くんの足もみ同時進行。続けてくれるとうれしいなと思います。下駄(草履)は土踏まず形成を促進し、姿勢を正し、脳の活性化を高めるとどこかで耳にしていると思いますが・・・加城先生バージョンは下駄(草履)は安くて、土踏まずができて、頭がよくなり、大人になったら健康に育ててくれた親に感謝するようになり、いずれ介護をしてくれる！でした。なかなか奥が深いですネ！心にとまりました。さて、さまざまな足のトラブル、変形やお子さんの足の個別相談に加城先生がお答えしていましたが、足にあった靴えらびと、靴のはき方、そして足もみがよくできていました。足もみが子どもの正しい足の発達には不可欠と思うようになりました。は言い過ぎでしょうか。



【NPO 法人 地球足もみ健康法実践普及協会・本部より】

決して言い過ぎではないと思いますよ！子育てを通して、子どもの足に興味を示して頂ける！子どもの足もみを通して子育てに自信を持ってもらえるといいですね。測定会の詳しい報告は、第2回スマイルキッズリフレの会でも行います！

第2回 スマイルキッズリフレの会実施します！

昨年の7月1日に、東京都・世田谷区で『スマイルキッズリフレの会』(旧称：親子足もみ分科会)を実施し、遠くは、九州や宮城からもご参加頂き、子どもたちやそのご家庭に「足もみ健康法」の素晴らしさを伝えていこうとの確認がなされました。また、11月27日(土)には、台湾より呉若石神父や鄭英吉先生をお招きして、『子どものための足裏健康法講演会』の実施をし、一般の方々にも子どもの足もみ啓蒙活動を行って参りました。本年は、昨年の活動を踏まえて、更に一步進めて、「子どものための足もみ」、「親子の足もみ」を広く世間に訴えていきたいと思っております。就きましては、第2回スマイルキッズリフレの会を右記の通り、実施致しますので、万障お繰り合わせの上、是非、ご参加下さい。



第2回『スマイルキッズ・リフレの会』

日時：2月15日(火) 10:30~12:30

場所：世田谷文化生活情報センター

セミナールームA (キャロットタワー内5階)

会費：2,000円 (+ランチ代1,000円)

(会費には、午後実施する教育活動勉強会の費用も含まれております。午前、午後の参加のみもできます。)

お問合せ：「NPO地球足もみ」 協会本部 後藤/柏村迄

NPO 講座

「NPO地球足もみ講座」で足もみの楽しさと大切さを伝えています。

■ 活 動 内 容	■ 支 部 名	■ 会 員 名	■ 主 な 活 動 日
○若石フットリフレクソロジー創健	賛助会員	矢野 順子	平成 22 年 12 月 25 日
○あったかい ホール(東松島)	賛助会員	石橋ます子	平成 23 年 1 月 13 日
○ホームページ参加者	協会本部	長谷川 薫	平成 23 年 1 月 25 日
○大学祭での体験者の方	安曇野	上條 里子	平成 22 年 1 月 29 日

子どもの足が危ない!
足もみ講座を通して
足の大切さと楽しさを
子供達に伝えよう!

足のもみ方と圧の強さ

- 乳児期**
大腿部、ふくらはぎ、股関節を中心に足裏は、親指の腹で軽い圧。
- 幼児期**
足裏は親指の腹で少し強めの圧。ふくらはぎや大腿部も刺激。
- 児童期**
指関節を使った軽めの圧で、大人と同じもみ方で可。
- 青年期**
相手の反応を確認し、大人と同じもみ方で可。

足をもむ際に、オイルやクリームを使い場合は、パッチテスト（通常 24 時間、皮膚の弱い子は 48 時間）を行って適合性を確かめる。合わない場合は、使用をやめる。

子どもの足や健康を取り巻く変化

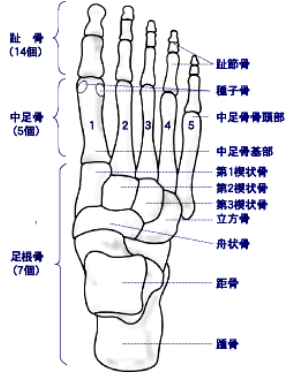
- ① 異常骨折の増加
学童期の骨折の約 10%が異常骨折。やせ形体型の児童が 68.4% [日本学校保健会統計]
- ② 低体温の子どもが増加
エネルギー代謝による熱発生は、骨格筋が全体の 59%、肝臓が 20%
- ③ 顔から転ぶ子どもの増加
足指の機能低下。土ふまずの不形成。
- ④ 偏平足の子どもが増加
- ⑤ 猫背や脊柱側湾症の子どもが増加
かかと歩き、左右の脚長さ
- ⑥ 子どもの生活習慣病

子どもの足の骨の形成


趾骨、中足骨、距骨
踵骨、立法骨の形成
生後 3～9 か月

楔状骨 生後 1～4 年

舟状骨 生後 4～5 年
軟骨～骨化 12 年
成人の骨形成 18 年



NPO地球足もみ講座 受講生募集中



時 間 : 6 時間 (1 回の受講時間と受講回数は相談に応じます。)

費 用 : 4, 800 円 (テキスト及び修了書)

講 師 : NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会正会員が指導

足もみの素晴らしさを全身で感じました！

NPO地球足もみ西多摩支部
長谷川はるみ



いつもありがとうございます！寒さが続いておりますが、桜の花の小さなつぼみがしっかりついているのを見ると、うれしくなります。1月18日に、西野厚子先生が行かれている静岡の「でらーと」という重度障害児介護施設に行って参りました。そこで体験させていただいたことを報告いたします。西野先生には内容を確認いただき、ご報告を快く同意頂きました(*^o^*)

施設に来られるお子さんは、二十名ちょっとでした。『普通に生活する』を目的に、スタッフの方も来所された方も、ありのままにつながっているのを感じました。朝礼では、全員が円になり、お話し出来ない子にもマイクを向けての朝のご挨拶をひとりひとりについて行きます。声を出せない子には挨拶のあと担当スタッフが体調やその日の予定をみんなに伝えます。発作を起こす子もいたりしますが、みなさん落ち着いて対処しています。若いスタッフの方も多いのですが、みながもくもくと動いていて、気配り目配りがすばらしかったです。大切なお子さんたちの気持ちを見逃さないでカバーしようとみなさんが生き生きと明るく一緒の時間を楽しんでいるようでした。

西野先生による足もみやリハビリの先生の見せしてもらいました。植物状態のそらちゃんには人工呼吸器無しでは生きられません。心拍数と酸素濃度を常に計測しているのですが、リハビリの先生がマッサージを始めて、ほぐれてくると曲がってしまった腕を伸ばしたりします。ゆるく施術しているときは、心拍数は穏やかですが、ちょっとつぱるような施術をすると、心拍数が100を超えます。

筋ジストロフィのゆうちゃんは目だけが動きます。二十歳をこえているゆうちゃんの足は、わたしの手首よりも細くて骨の上に皮がついているだけというような感じです。西野先生が副腎(ゆうせん)に圧を入れると、心拍数が上がり、圧を抜くと、心拍数がもとに戻っていきます。そして酸素濃度が高くなります。足をさわることによって、心拍数や酸素濃度にすぐに影響が出ることを見せていただきました。

西野先生もリハビリの先生も、手探りをしながら、それぞれに合った力の入れ方やほぐし方をしていました。関節を緩める点(特に股関節や肩甲骨)は共通していました。冷たかった足が暖かくなると嬉しいです。大きなガラス窓越しに富士山が雄大に見える居心地の良い清潔な施設でした。西野先生とでらーと副所長の坂口さんは、看護学校の同級生で、西野先生は養護教諭として小学校で、坂口さんは国立病院の重度障害児のいる病棟でお仕事をされていたそうです。先生方の後ろ姿から学ばせていただくことも多かったです。足もみのすばらしさを全身で感じました。つたないご報告ですが、読んでいただきありがとうございます！

若石リフレクソロジーセミナー

(若石健康法・東松島講演会)

- 日時：2011年2月5日(土)
開場 13:00 / 開演 13:30 ~ 終演 16:30
- 会場：東松島市コミュニティーセンター
〒981-0503 宮城県東松島市矢本字大溜1の1
- 参加費：お一人様 1,000円(小学生以下無料)
- 申込先：「さくら館」…Tel 090-7932-1021(内山)
「スマイルハート」…Tel 090-9038-8121(石橋)
- 主催：NPO地球足もみ健康法実践普及協会



- 講師：第1部…久保田 聡
(国際若石メソッドスクール校長)
◆ 若石健康法とは何か？
その実用性と有効性
- 第2部…西野 厚子(ゲスト講師)
(ヘルス&リラックスサロン西野)
◆ 重症心身障害児(者)に対する
リフレクソロジーの取り組み

近畿若石会より！足もみボランティア募集のお知らせ！

姫路・サンシャイン青山にて足もみボランティア

日時：2月24日（木） 10時～午後3時半

内容：20分 1000円の有料足もみ・・・！

近隣のマスターズさんのご協力を御願ひします。

お問い合わせは、近畿若石会事務局長・田岸正光まで。

090・9165・1421



徳島市内の [ギャラリー白川] でイベント参加

日時：3月20日（日） 10時～5時

内容：20分 1000円の有料足もみです。

特に四国地方の皆様。応援よろしく御願ひします。

お問い合わせ・近畿若石会・徳島支部の青山秀子まで。

足もみ・楽舎 090・1578・6286



神戸・新須磨病院主催の[お花見会]で、足もみボランティア

日時：4月10日（日） 10時～4時

内容：毎年恒例のイベントです。ボランティアを通して学べる事も
沢山あります。

お問い合わせは、近畿若石会事務局長・田岸正光まで。

090・9165・1421



東京医療衛生用品フェアで足もみボランティア募集！

日時： H23年2月17日（木），18日（金）
am10:00～pm3:00

会場： 東京都立産業貿易センター台東館5
（通称 浅草産業会館）

募集人数： 各10名（定員になり次第締め切ります。）

集合時間： 午前9:30分 一般の方は入場できませんので、入場方法は後日連絡します。

その他： 各自タオルのみご用意ください。

☆昼食、ドリンク付き

主催： 東京医療用品卸商協同組合

後援： 東京都

お問合せは

NPO地球足もみ健康法実践普及協会桶川支部 赤尾典子

☎・FAX：048-786-1650（なるべくfaxで御願ひします）

青梅マラソンに参加！

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会の西多摩支部は、第45回青梅マラソンに「足もみコーナー」を設け、ボランティア協力をします。足もみコーナー見学をご希望の方は、是非、行ってみて下さい。

日時：2月20日（日）

場所：青梅市総合体育館

詳細は、西多摩支部へ

足もみボランティア参加のおススメ！

身に付けた足もみの技術や知識を役立てるのには絶好のチャンスです。色々な方の足に触れることが自分自身の勉強にもなりますし、足もみ健康法を通して、施術する側と受ける側が共に喜び分かち合えるという貴重な経験ができます。是非、足もみボランティアにご参加頂き、足もみ健康法の素晴らしさをご体験下さい