

の心五法 通信

2008年6月号 No.2
発行 NPO法人日本フットセラピスト協会
責任者 本山碩士 編集者 津曲啓太

「思いに秘められた力」

未開の大地を開き、収穫を得、花を咲かせる循環の原点は、あなた自身が心の中に「思い」という種を蒔くことにあります。「思い」とは自分の心への一つの方向性をもたせ、その方向性に基づいた具体的な行動計画を持つことです。

自分の望みをかなえるには何をすべきか、どこから手を着けるべきか、行動計画を明確にすることです。それが夢への第一歩であり、それなくしてはどれほど大きな夢も、見果てぬ夢として闇のかなたに消えていくしかありません。

あなたは地上に落ちたクルミの種を見て、その固い殻の内側に秘められた力を感じることが出来るでしょうか。その外観は、何事をも寄せ付けない風情をたたえ、一切の変化を否定しているかのように見えます。しかし、その内部には自然の摂理による確実な発芽プログラムが組み込まれているのです。

地味豊かな場所に落ち、陽光と水分という要素が満たされた環境に出会うなら、クルミの種の内なる力は固い殻を割って芽を出し、根を伸ばし、やがては固い茎を作り、葉を茂らせ、成長していきます。

人の心の中に「思い」という種を持つことが出来ます。それは固い意志という外皮に包まれた種であるかも知れません。あるいは柔軟な思考に包まれた種かも知れません。

いずれにしても、地に蒔かれるのなら、それらの種の内部に組み込まれた行動プログラムが日常生活の中で動き始めています。そして新芽をだし、根を地中に伸ばし、樹液が全身をめぐるようになり、いつしか習慣と言えらるようになるまでに育ち、堂々とした木へと成長していくのです。

『円心五法』より

目指せ！真の健康人！No.1テーマ「足趾観察法」

今回のテーマは「足趾観察法」です。フットセラピーを勉強された方は聞いた事があるとおもいますが足の健康スローガン十カ条でもあるように自分の健康はまず足を観る事からです。予防医学を目指している我々は人の健康を指導する前に自分の健康管理をしつかりしなければなりません。この「足趾観察法」は自分の健康管理の為に必要ですが、施術をする上でもその日のお客様の健康状態を把握するための情報収集でも非常に役に立ちますのでしつかり身につけましょう。さて「足趾観察法」には観察に必要なポイントが7つあります。一つ一つとても重要な役割がありその日の体調を教えてください。まずはどのようなポイントがあるか自分の足で確認してみましよう。

①色（特に足の甲）

体質や内臓の異常が色として皮膚に現れます。

※左記の色を基に体質改善や内臓の調子の目安にします。

◎青↓肝・胆 ◎赤↓心・小腸

◎黄↓脾・胃 ◎白↓肺・大腸

◎黒↓腎・膀胱

②冷え（足全体）

血液循環の良しあしや冷えによる体に与える影響を判断します。

③甲の厚み（内側）

骨格がしっかりしているかを判断します。

甲が厚くてしつかり 【実】 エネルギーが出やすい体質

甲が薄くて細い 【虚】 エネルギーが出づらい体質

④筋肉の厚み（外側）

筋肉の厚さ・ほど良い固さなどから普段、足を使っているかを判断します

⑤皮膚の外観

足裏、足趾などのすり傷、切り傷、タコ・ウオノメなどの有無を確認します。足への負担が体に影響してきます。

⑥硬直・しこり

内臓や筋肉等の疲れ具合が足裏の反射区に現れますので、アドバイスの参考にします。

⑦足趾の変形

外反母趾や内反小趾、浮趾などの状況があると、自分の全体重を支えきれずアンバランスな姿勢から体調に影響を与えてしまいます。

※今回は、「足趾観察法」の色の観察について詳しく説明していきます！と思っておりますのでお楽しみに！

☆☆ 全国イベント情報 ☆☆

北海道技術交流会 本山理事長

日時：7月25日（金） 26日（土） 13時～16時

会場：旭川ロイヤルホテル

参加費：5,000円（ティールサービス含む）

問合せ：03-68802-8989 当協会事務局まで

※参加希望の方は23日までに事務局までご連絡下さい。

沖縄マナフラスフットセラピー教室 島袋みづえトレーナー

主催：うちなーてーふあー笑い学会

日時：8月9日（土） 18時～

会場：西原町社会福祉センター

参加費：会員：無料（当協会会員ではありません） 一般：千円

問合せ：098-882-9871（東洋鍼灸院内）

※皆さんお誘い合わせの上ご参加下さい。参加希望の方は人数把握の為、事務局まで参加人数をご連絡下さい。

大阪マナフラスフットセラピー講座 久保田真理講師

日時：8月10日（日） 13時～17時

会場：未定（参加希望の方は事務局までお電話下さい。）

参加費：10人以上参加で5,000円 講師交通費折半予定

条件：マナフラスフットセラピーインストラクター以上

問合せ：03-68802-8989 当協会事務局まで

◆◆ 全国活動報告 ◆◆

吉田先生を囲む会



6月13日に北海道札幌市にて吉田先生を囲む会の談話会が行われました。これは吉田先生のご配慮で講演するより談話会の方が参加される方が気楽にできるようと企画され開催されました。定員は20名で参加をお断りした方もいたそうです。内容はプラセンタについての話ですが本当に分かり易く教えていただきました。是非、各地域でも開催できるようにしていきますのでその際は皆さんのご参加お待ちしております。

※各地域でのイベント情報や活動報告がございましたら協会事務局までご連絡下さい。通信又HPに掲載してまいります。

※携帯メールで情報が取れるメルマガもございますのでメールのご登録もよろしくお願致します。(登録先 honbu@fta.net)

お問合せ

〒151-0066 東京都渋谷区西原3-11-9 3F
TEL 03-68802-8989/FAX 03-68802-8969
Eメール honbu@fta.net
NPO法人日本フットセラピスト協会 事務局