

足を使って元気になりませんか？

足は体の土台です

医療機関で薬をもらって症状が改善しなくて困っている、高齢で自動車免許を返上したため調子が悪くても医療機関受診をためらっている、不調は年のせいとあきらめている、そんな人が増えています。

一方、日々元気に生活したいと皆が望んでいることは、自分の健康は自分で守っていくしかありません。今回、健康を守る方法の一つとして、自分の「足」を使うことを提案させていただきます。

足は毎日私たちの体を支えて体重を支え、体重の何倍もの衝撃に耐え、靴の中の過酷な環境に耐えてくれています。足は建物の土台のような重要な役割を担っています。土台が歪めれば建物も歪み、建物の機能が低下します。同じことが私たちの体にも言えます。

リフレクソロジー

また、足には全身につな

がる反射区があるということが190年代前半に世界に広まり、リフレクソロジーとして確立され、海外では治療の補助的役割や健康増進の役割を担ったりしています。日本では、台湾式リフレクソロジー「若石」として広まり、福山や岡山は実践している人が多いようです。もちろん英国式やドイツ式のリフレクソロジーも広まっています。

足にある全身につながった反射区を刺激することで全身を刺激し、血流を改善し、体の各臓器の機能の改善を図ることができるのです。若石は、自分の足を使って誰でも安全に簡単にでき即効性がある健康法です。体質改善や健康維持の効果も期待できます。

誰でも自分の足を毎日刺激することはできますよね。棒やローラーなど、道具を使うのも良いと思います。自分の健康を守っていくために、足を使って元気になりませんか。

文責 えぎや外科クリニック

安藤正則

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	三原病院(三原市中之町)	☎0848-63-8877	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

7月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
3日◎	せおクリニック(栗柄町)	☎40-0246	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	松井内科(福山市駅家町)	☎084-976-0500	府中市市民病院(上下町) ☎62-2211
10日◎	有地医院(府中町)	☎41-3670	河村内科(府中町)	☎47-6300	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	
17日◎	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	府中中央内科病院(高木町)	☎45-3200	ふれあい診療所(福山市駅家町)	☎084-976-4334	
18日◎	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	佐野内科医院(鵜飼町)	☎45-5310	石川医院(福山市芦田町)	☎084-958-3931	
24日◎	石川クリニック(福山市新市町)	☎51-8650	谷医院(府川町)	☎45-1188	草浦医院(福山市駅家町)	☎084-972-8885	
31日◎	檜崎外科医院(元町)	☎45-2311	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	瀬尾医院(福山市新市町)	☎51-2169	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。