

# オイルマツサージ & リフレクソロジー

*Royal Touch* 整体スクール

院長 奥居 太郎

## ～ オイルマッサージ ～

### 1. オイルマッサージ(トリートメント)とは

オイルマッサージ(トリートメント)は、文字通りオイルを使って、素肌に直接アプローチするマッサージです。ゆったりとなめらかなマッサージは、副交感神経に働きかけることで大きなリラックス効果が得られ、血液やリンパの流れを促すことも期待できます。

アロママッサージと呼ぶこともあります。「アロマ＝香り」で、植物から抽出した香り成分である精油(エッセンシャルオイル)を使って、健康や美容などに役立てていくものをアロマセラピーと呼び、ハンカチにしみ込ませたり、お風呂に入れたり、アロマキャンドルやディフューザーなどを使うものも、アロマセラピーの一つと言えます。

精油をミックスしたアロマオイルを使ったものがアロママッサージとなりますので、細かいことですが、無香料のミネラルオイルなどを使う場合は、アロママッサージとはいいません。

### 2. オイルマッサージのポイント

オイルを使う一番の利点は、なめらかに大きなストロークができることです。

施術では、その特徴を最大限に活かすために、主に筋の走行に沿って、指や手掌でアプローチします。

より大きな効果を得るためにも、各部位の筋の走行(つき方)を知ることが大切です。

#### ①全体を包むような大きなアプローチ

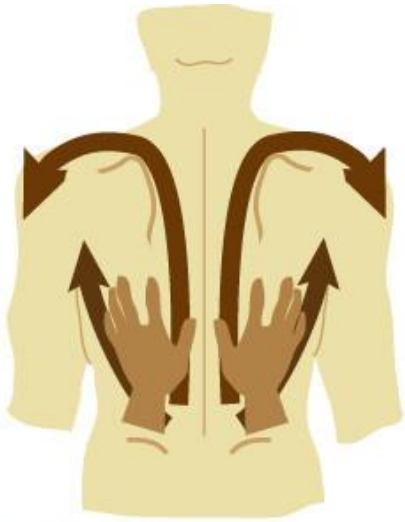
各部位ともに、まず手掌で大きくゆったりとなめらかに触れることで、相手が安心でき、心身ともにリラックスした状態をつくることができます。

#### ②筋そのものへのアプローチ

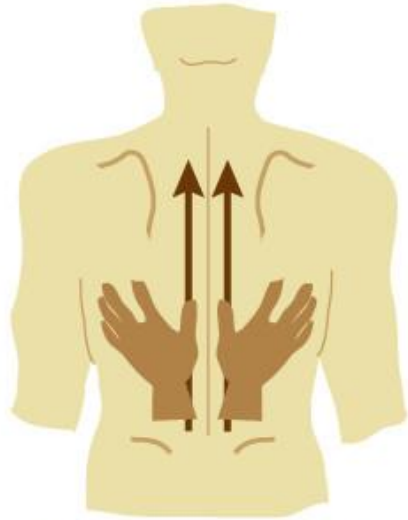
筋の緊張と、筋内の血液やリンパの流れを促します。主に母指を使って、筋の走行に沿ったマッサージを主体に、筋の繊維を切る方向へ、手を交互に動かしてひねりを加えたり、もみほぐす感じのマッサージも織り交ぜていきます。

#### ③筋と筋の間へのアプローチ

筋と筋の間には、大きな血管やリンパ管、神経が通っていることが多いので、血液やリンパの流れを、より大きく促すことができます。①②などで、表層の血液やリンパを流れやすくしてから行くと、より効果的です。主に母指を使います。



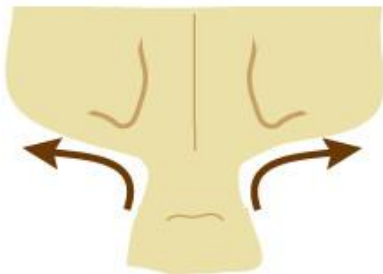
背中から肩、腕へ、  
広背筋を意識しながら腰から肩甲骨外縁へ、  
大きくなめらかに手掌でなでほぐす。



脊椎のキワや脊柱起立筋を  
親指でしっかりとなでほぐす。



肩甲骨の周囲や  
菱形筋などを、  
親指でしっかりと揉みほぐす。



首から肩上部など、  
凝っている(辛い)部分を  
部位に応じてなでたり揉みほぐす。



ウエストを絞るように手掌で大きくほぐす。

下肢の後面、アキレス腱～坐骨結節までを、大きくほぐします



①手掌をかさねて

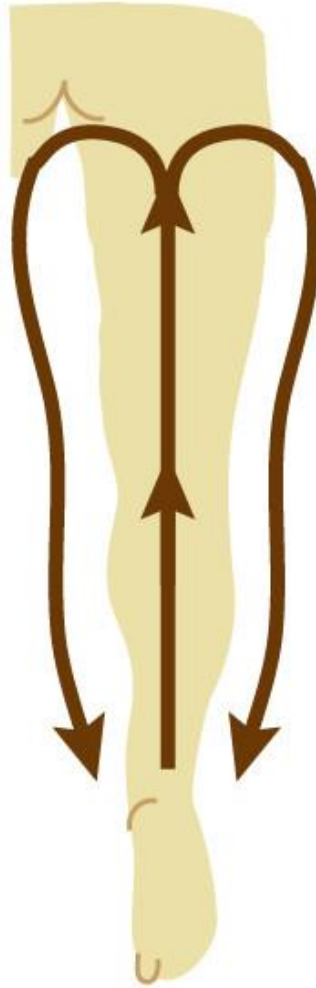


②母指をかさねて母指で



③母指をクロスさせて  
2本線で

帰りは、  
いずれも手掌で  
大きく包み込むように



④片手ずつ、  
手掌全体を当てながら、  
母指で外～内、内～外と、  
らせんを描くように  
交互にリズムカルに



⑤アキレス腱を切るようにこすり、  
上方へさする



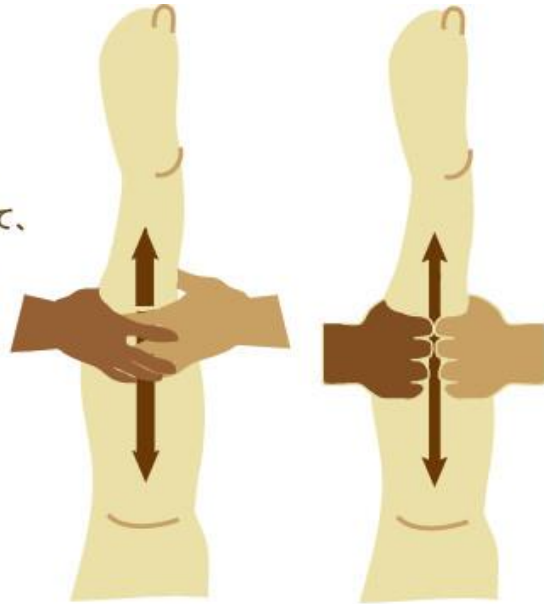
⑥かかとを両手を組んで包み込み  
円を描くようにこすりもむ



⑦両母指で足の各指や  
足裏をもみほぐす



⑧グーで足裏全体をもみほぐす



⑩両手を組んで  
腓腹筋を包むようにして  
しっかりと上下になでさす

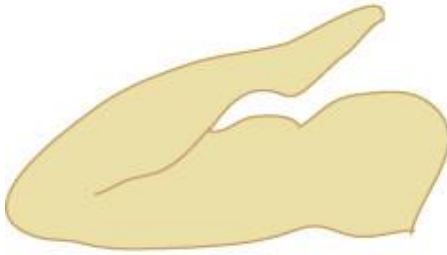
⑪両手の指を立てて、  
腓腹筋の谷間を  
上下にもみほぐす



⑫片手ずつ、  
手掌全体を当てながら、  
母指で外～内、内～外と、  
らせんを描くように  
交互にゆったり大きくほぐす



⑬左右の指で交互に腓腹筋を  
リズムカルにつまみほぐす



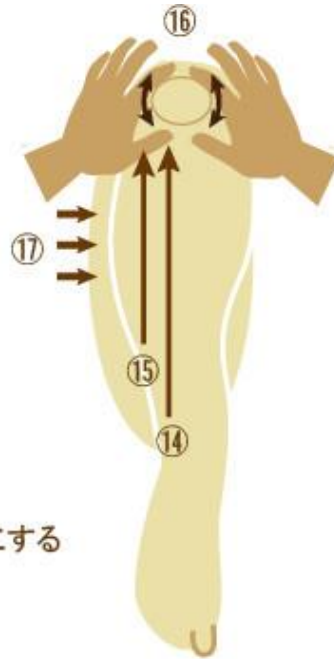
膝をさらに屈曲させて、

- ⑭脛骨と前脛骨筋の間の谷間、
- ⑮前脛骨筋の筋腹を、  
母指でなでほぐす

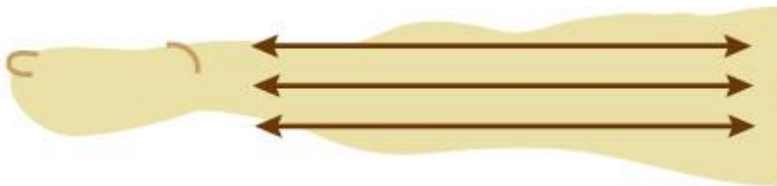
- ⑯膝を両手の四指でシャンプーのようにこする

- ⑰前脛骨筋を叩打

膝を支えながら、ゆっくりと膝をのばす



- ⑱手掌全体で脚をしっかりとつかみ、交互にこねるようにもみほぐす



- ⑲内側、中心、外側に対して、両手の指で  
ゆっくりつまみほぐし、リズムカルにつまみはじき、  
手の中に空洞がある程度にグーにして、下肢全体を叩打

もう一度

- ①→②→③→④→①と行い、

両かかとを持って脚を大きくゆらして、足裏を叩打する

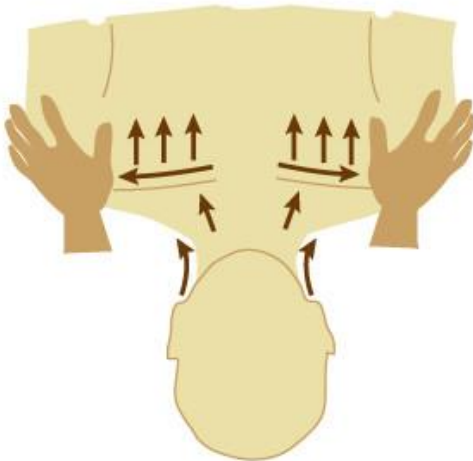
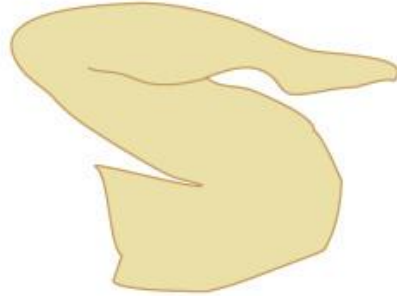
手掌をかさねて、  
大腿部を全体的に  
大きくほぐす



脛骨と前脛骨筋の谷間、  
前脛骨筋を母指でほぐす

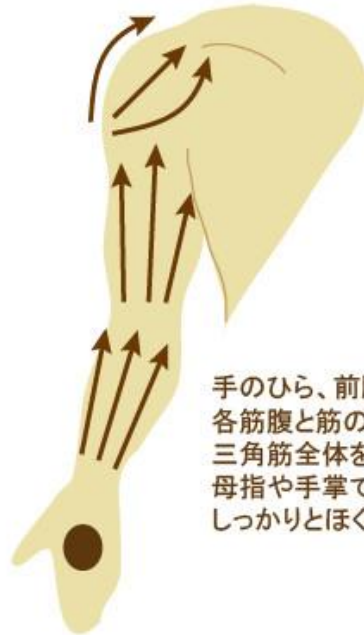


膝と足首を支えて大きく伸ばす



鎖骨下を母指でほぐし、両肩をゆっくりと上から押す  
鎖骨上(胸鎖乳突筋、斜角筋など)をほぐし、  
首をほぐす

手のひら、前腕、上腕の  
各筋腹と筋の境目、  
三角筋全体を  
母指や手掌で  
しっかりとほぐす





## ～ リフレクソロジー(反射療法) ～

### 1. リフレクソロジー(反射療法)とは

リフレクソロジーとは、主に足の裏などの特定部位(反射区)が、身体の各部位に関連して反応するという考えに基づいて、その反射区を刺激することで自然治癒力を活性化させて、健康の維持、疲労の改善につなげる手技です。

reflex(反射)と～ology(～学、～論)を合わせた造語です。

なお、俗にいう「ツボ」は、東洋医学に基づく足の「経穴(けいけつ)」と呼ばれる反射点のことですが、足裏の経穴は「湧泉(ゆうせん)」だけです。

リフレクソロジーで反射区を説明する際に、「ツボに入る」のような意味合いで、一般的に分かりやすく「〇〇のツボ」として説明するぶんには良いと思いますが、正確には反射区であることも伝えましょう。

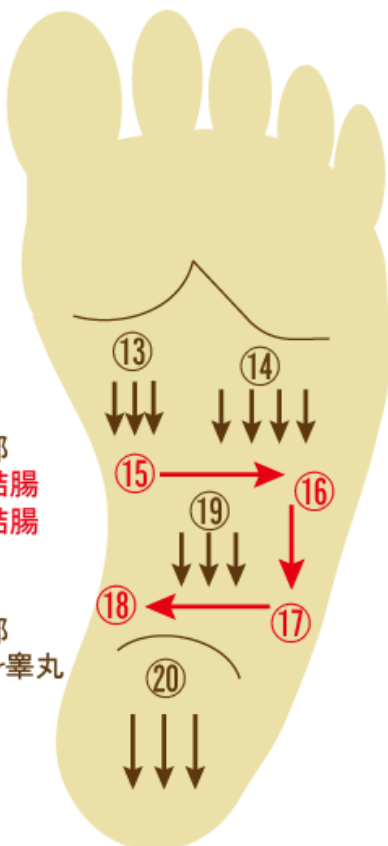
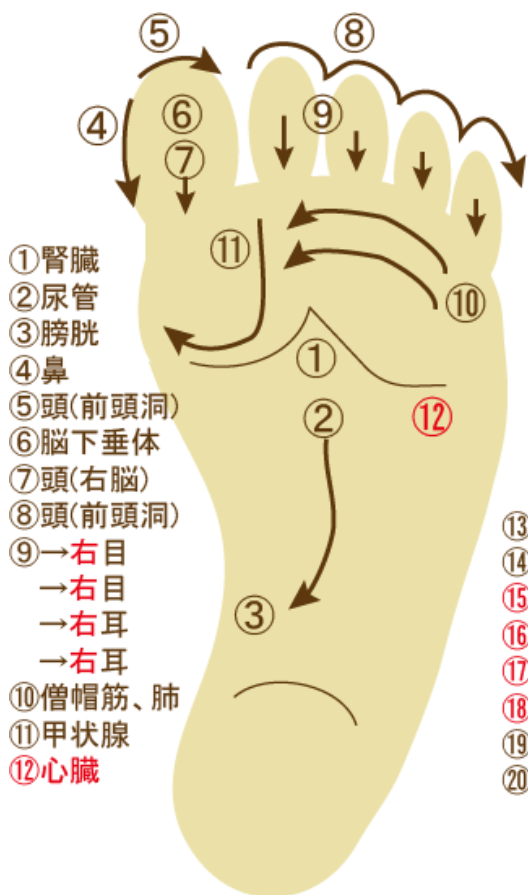
余談ですが、リフレクソロジーは、アメリカ人のウィリアム・フィッツジェラルド医師が、手術中の患者がベッドの梁などに手足を押し付ける行為を観察し、これを医学的に研究したところ、痛みを和らげる効果があることがわかり、それをアメリカの理学療法士、ユーニス・イングハムが発展させて、足の特定の部位(内臓反射区)が身体の各部位に対応していることを突き止めて、「フットチャート」(足の地図、足裏反射区図)を作ったものだそうです。

医学的、科学的に認められているものではないものの、医学的検知から検証されたものではあり、効果があるものと考えて良いと思われます。

### 2. リフレクソロジーで期待できる効果

- 足裏やふくらはぎなどを刺激、マッサージすることで、足の疲れが緩和する。
- 足は第二の心臓と呼ばれ、心臓が血液を送り出すポンプなのに対して、足は心臓へ血液やリンパを送り戻すポンプの作用があります。そのため、血流やリンパの流れが良くなり、冷えやむくみの改善を期待できます。
- 自律神経が刺激されることで、体の様々な不調が緩和されることが期待されます。
- 心地よい刺激でリラックスすることで、副交感神経が働き、ストレスが緩和します。

# 【左足】

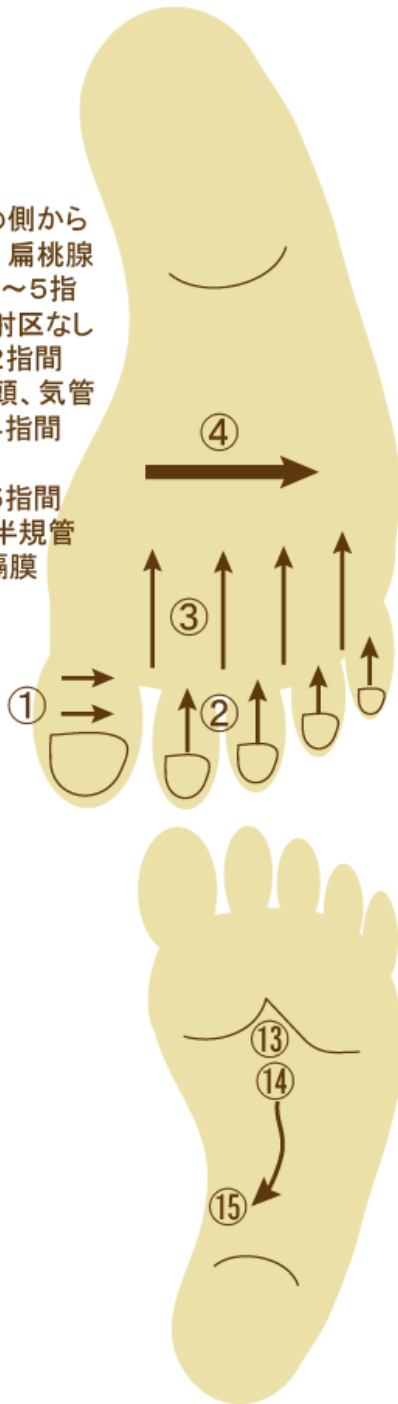


- ①鼻
- ②頸・胸・腰椎
- ③尾骨
- ④卵巣or睾丸
- ⑤股関節
- ⑥横隔膜
- ⑦肩、上腕、肘
- ⑧膝
- ⑨尾骨
- ⑩子宮or前立腺
- ⑪股関節



## 【左足】

- ① つめ側から  
顎、扁桃腺
- ② 2指～5指  
反射区なし
- ③ 1-2指間  
咽頭、気管
- 2-4指間  
胸
- 4-5指間  
三半規管
- ④ 横隔膜



- ⑤ 前脛骨筋の内側
- ⑥ " 筋腹
- ⑦ " 外側 を  
足首から膝に向かって  
母指でマッサージ

- ⑧ 腓腹筋の内側
- ⑨ " 外側 を  
手掌で大きくマッサージ

- ⑩ 腓腹筋の谷間 を  
四指でマッサージ

- ⑪ 腓腹筋の内側
- ⑫ " 外側 を再度  
手掌で大きくマッサージ

もう一度

- ⑬ 腎臓
- ⑭ 尿管
- ⑮ 膀胱

# 【右足】



## 【小指側】



## 【親指側】



## 【右足】

- ⑤前脛骨筋の内側
- ⑥ " 筋腹
- ⑦ " 外側 を  
足首から膝に向かって  
母指でマッサージ

- ⑧腓腹筋の内側
- ⑨ " 外側 を  
手掌で大きくマッサージ

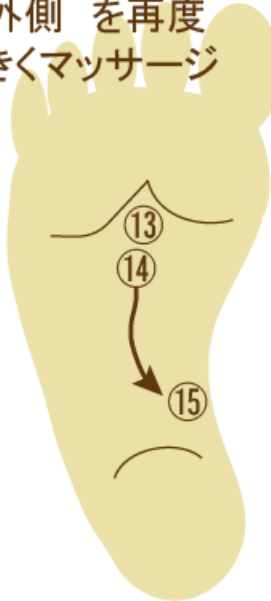
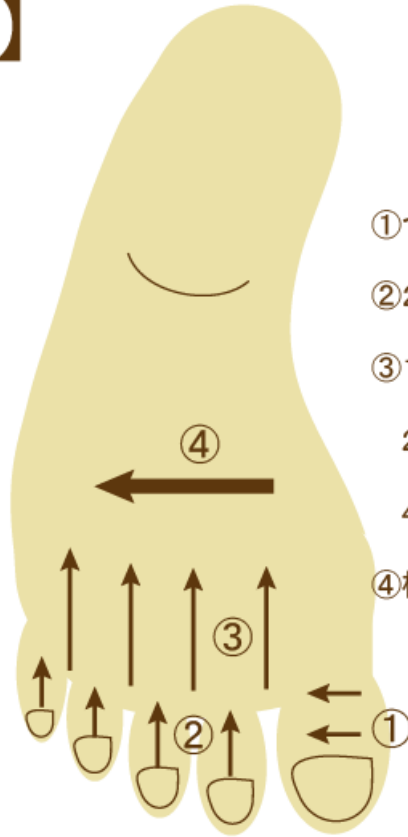
- ⑩腓腹筋の谷間 を  
四指でマッサージ

- ⑪腓腹筋の内側
- ⑫ " 外側 を再度  
手掌で大きくマッサージ

もう一度

- ⑬腎臓
- ⑭尿管
- ⑮膀胱

- ①つめ側から  
顎、扁桃腺
- ②2指～5指  
反射区なし
- ③1-2指間  
咽頭、気管  
2-4指間  
胸  
4-5指間  
三半規管
- ④横隔膜



最後に、両足の⑬を  
6秒×3回押して、  
片足ずつ  
両手で大きく包むように  
マッサージして、終了