

足裏マッサージのすすめ

子どもの足裏の育成について、前回お伝えしましたが、「足裏への刺激」は子ども達にとって、良い事がたくさんあります。

地面に接している足裏は、身体を動かす信号を送る際に必要な、神経伝導を鍛える上で大切な場所！

感覚刺激による情報をはっきり感じて、運動神経まで伝達する事が出来れば、子どものバランス感覚や踏ん張り力も鍛えられます。

そこで、足裏マッサージなどの方法で、感覚を鍛える事が大切なのです。

方法は、とっても簡単です。

まず、おすすめは寝る前！足裏マッサージは気持ちよいので、リラックスさせてあげる効果も期待できます。

マッサージの強さは、優しく……。手を温めてクリームなどをつけて、まずは、「左足」から始めましょう。

「左足」から始めると血流の流れが良くなり、老廃物などが流れやすくなるそうです。

マッサージの場所は、足裏の中心からゆっくり指を滑らせて、土踏まずとかかとの間をゆっくりと刺激するのが、おすすめです。

この時、足の裏の真ん中だけでなく、足の脇まで親指の腹で優しく流すように、5～6回マッサージしてあげましょう。

でも、食後30分以内のマッサージは避けてくださいね。

とはいえ、毎日マッサージなんて、できない！と思ってしまう方もいるかもしれません。

日常生活の中で、足裏への刺激を与える習慣をつけたいなら、「裸足」で過ごすようにするだけでも良いですよ。

芝生の上などは、刺激を与えてくれてとても良いようです。まさに、大五京、大五洋の施設の園庭ですよ。

おうちの中やそれ以外の場所でも、足裏が自然と刺激される環境を作ってあげる事が大切ですね。