



Teaching Self-Help Reflexology to the World

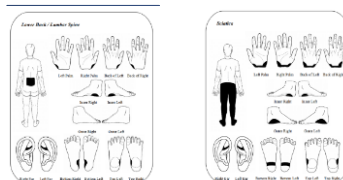
セルフヘルプ・リフレクソロジー ワークショップ — 腰部および坐骨神経痛 —

人生のある時点で腰痛を経験するといわれる人は、人口の80%にも及びます。実に驚くべき割合です。セルフヘルプ・リフレクソロジーの手技を用いて、その痛みや不快感の一部または全部を緩和できるとしたら、悩みを抱える人々にとってどれほど助けになることでしょうか。ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、最新のオンラインワークショップにおいて、まさにこのテーマに焦点を当てました。この無料の非職業訓練型ワークショップでは、最も効果的な結果を得るために、耳・足・手において第1、第2、第3の順にどこを施術すべきかについて参加者に指導が行われました。これは「優先的リフレクソロジー (Priority Reflexing)」と呼ばれるものです。また、腰痛と坐骨神経痛は密接に関連することが多いため、本ワークショップでは坐骨神経痛による不快感についても取り上げられました。

WRFは、リフレクソロジーの健康的な恩恵を通じて、世界中の人々を支援することを使命とする非営利団体です。WRFは、オンラインおよび対面形式による無料ワークショップを提供することで、個人や家族に対し、リフレクソロジーの基本およびその恩恵について伝えることを目的としています。すべてのワークショップは、リフレクソロジストであるボランティア・トレーナーによって実施されており、彼らは、リフレクソロジーの知識や経験を持たない人々に対してセルフヘルプ・リフレクソロジーを指導する方法について、追加の専門研修を受けています。



ステファニー：セルフヘルプ・ワークショップの進行



腰部および坐骨神経の反射区の位置 (足・手・耳)

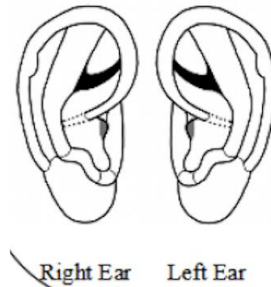


サラ：WRFの概要および活動内容の説明

WRF副会長のステファニー・サボウンチアンが本ワークショップの進行役を務め、冒頭ではリフレクソロジー・マップおよびゾーンについての概要説明が行われました。WRFの記録担当書記であるサラ・シャメイデスは、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションの活動内容およびその使命について簡単な説明を行いました。施術対象となる部位に対応したマップをまとめた配布資料は、参加者が参照できるように、前日にすでに送付されていました。参加者は、手技の説明を受けながら、自身の足、手、耳に実際に施術を行うよう促されました。また、実演部分は、自宅で自身に施術を行う際よりも速いペースで進められることが説明され、より長い時間をかけ、継続的に行うことで最大限の効果が期待できることが強調されました。



アニー：耳における腰部および坐骨神経の反射区の位置の実演



腰部および坐骨神経の反射区の位置 (耳)

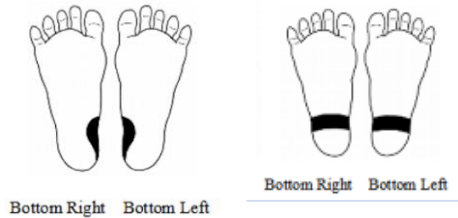


腰部および坐骨神経痛に対する耳への施術

優先的リフレクソロジーの流れに従い、最初の実演されたのは耳への施術でした。WRFのボランティア・トレーナーであるアニー・サンチェスは、腰部の反射区が三角窩のすぐ下にある上部の細いリッジ上に位置することを示し、親指を用いてやさしい圧で施術する方法を説明しました。アニーはまずプラスチック製の耳の模型で実演し、その後自身の耳を用いて、両耳を同時に施術する方法を紹介しました。施術中に肩の力を抜きやすくするため、肘をテーブルに置きながらこの反射区に圧を保つことが推奨されました。この施術は最低でも5分間行うことが勧められ、最大限の効果を得るためには、さらに長時間行うことも可能であると説明されました。



ミッタ：腰部および坐骨神経の反射区の位置の実演



腰部および坐骨神経の反射区
の位置 (足)

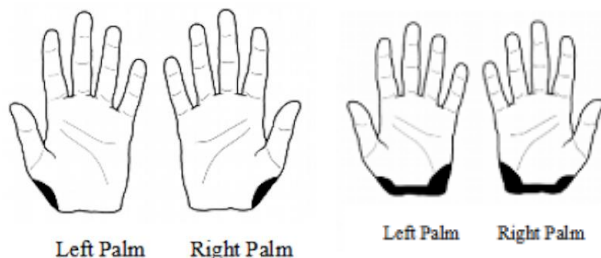


足底の柔らかい部位を横方向に施術する実演

続いて、WRF理事のミッタ・ワイズが足における施術を紹介しました。ミッタはプラスチック製の足の模型を用い、まず腰椎に対応する内側縁への施術方法を示し、その後、足底の柔らかい部分と踵の間を横方向に施術することで、腰部の筋肉に対応する部位へアプローチする方法を実演しました。また、股関節や脚に影響を及ぼす可能性のある坐骨神経痛に対しては、外くるぶしの下にある柔らかい三角形の部位を施術する方法を紹介しました。ミッタは、これらの部位に対して用いるさまざまな施術手技を実演し、サムロール、インチワーム、プレス・アンド・サークル、さらには親指や指を用いた手技など、いずれも非常に効果的であることを説明しました。さらに、脊椎の反射区に対しては、内側縁に沿って上下方向に施術を行う縦方向のアプローチも可能であることが説明されました。また、常により広い範囲を施術することの重要性も強調されました。



サラ：腰部および坐骨神経の反射区
の位置の実演



腰部および坐骨神経の反射区
の位置 (手)

最後に紹介された施術部位は手でした。手における反射区は、足の反射区と非常によく似ています。腰部の反射区は、手の親指側の縁にある大きな関節周辺、手首のすぐ上に位置しています。サラ・シャメイデスは、無理のない場合には片方の手をもう一方の手で包み込むように保持し、快適さに応じて親指、または人差し指と中指を用いて反射区を施術する方法を示しました。また、ミッタが紹介したサムロール、インチワーム、プレス・アンド・サークルといった手技を、この反射区にも用いることができると改めて説明しました。坐骨神経痛の緩和を目的としては、手首の上部にある手のひら側を横方向に施術することで、骨盤ラインの反射区にアプローチする方法が紹介されました。さらに、手の外側縁の手首近くには、股関節・脚・足の反射ポイントが位置していることが示されました。サラは、この部位は脚の反射区を表す小さな領域ではあるものの、坐骨神経による不快感の緩和に非常に役立つことを説明しました。また、手の一部の部位は、関節炎のある方にとって敏感な場合があるため、そのような部位ではよりやさしい圧で施術を行うことが推奨されました。

WRFの創設者兼会長であるビル・フロッコと、ステファニー・サボウンチアンは、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションおよびリフレクソロジーに関して参加者から寄せられた質問に回答しました。



参加者には、可能であれば示された優先順位に従ってこれらの反射区を施術することが勧められましたが、紹介された反射区や部位に対して施術を行うこと自体が非常に有益であることも説明されました。より長い時間をかけ、1日に複数回施術を行うことで、より良い結果が得られやすいとされています。また、水分補給の重要性が勧められるとともに、禁忌事項および注意事項についても説明が行われました。たとえば、開放創や感染性のある部位には施術を行わないこと、圧痛がある場合にはよりやさしい圧で施術を行うことなどが挙げられました。そしてもちろん、施術を行う際には常に無理のない快適な姿勢を保つことの重要性も強調されました。さらに、WRF、リフレクソロジー、および今後開催されるWRFセルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップに関する詳細については、WRFのウェブサイトを訪れるよう案内が行われました。

WRFは、その活動を一般の方々からの寄付およびボランティアの支援によって成り立っています。WRFへのご寄付については、 www.worldreflexologyfoundation.org. をご覧ください。

※ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、リフレクソロジーの職業的側面の推進を目的としない非営利団体です。WRFは、その使命に基づき、世界中の人々の健康増進を目的とした人道的プロジェクトとして活動しています。

著作権 © 2023 World Reflexology Foundation

Eメール : info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org
本記事は、内容の追加や変更を行わず、かつ本末尾の出典表記を含めた完全な形で使用する場合に限り、転載が可能です。本記事を金銭的対価を目的として転載することはできません。