

足圧健康法で心身ともにリフレッシュ!

「足圧法」の効果

自然治癒力とは・・・

人間の身体は、病気や怪我などでいったん体調が崩れると、自分の身体を自分で治そうとする力がはたります。たとえば、発熱したときに自然と汗をかいて体温を下げたり、骨折をしても、時間をかけて自然と骨がくっついたりするなど、これらは人間本来の身体が持っている「自然治癒力」という力の働きによるものです。足圧ボディケアは、全身の筋肉をほくすことで、この「自然治癒力」を高めるとともに、精神をリラックスさせる効果もあり、薬などにあまり頼らず、健康を維持する療法として注目されています。

1 神経圧迫の解消

固くなった筋肉がほぐれ、身体のコリを解消します。



2 血行促進

圧迫されていた神経・血液・リンパ液の流れがよくなります。



3 内臓機能の改善

骨のバランスが整い、低下していた内臓機能が改善します。



みずから しぜんに おさめる いやしの ちから

自然治癒力

健康維持療法で
安心家族!

様々な効果を得る事ができます・・・



4 自律神経の安定

自律神経
(交感神経・副交感神経)
のバランスを整えます。



5 疲労回復

身体の慢性的な症状・・・
・痛み・疲れやすい・だるい
・重い・しびれる 等
を改善します。



6 健康維持

自然治癒力を高め、薬に頼らない
健康的な身体の維持に
役立ちます。



7 リラックス効果

全身の筋肉をほくすため、
心身をリラックス
させます。



夢の中のゆめ...ホーツ