

**むくみ・疲れ・血圧ゾーン
マップ①**



四方にある球を使って足裏の中央部からつつまずにかけてしっかりほぐします。

**目の疲れ・耳・鼻ゾーン
マップ②③④**



色の付いたバーの突起に足指の腹～指先部分を押し付けるように刺激します。

**ストレス・膨満感・お通じゾーン
マップ⑤⑥**



中央円盤の端部分とその横にある突起を使って足内側、母指球からつつまずにかけて刺激します。

**生殖機能・座骨神経ゾーン
マップ⑦⑧**



生殖機能はかかと前寄り、座骨神経痛はかかと後ろ寄りを、アキレス腱を後ろバーに付けたまま刺激。

**内向き指・自律神経系ゾーン
マップ⑨**



左右端にある球を親指と人先指ではさみ込みしっかりほぐします。

**扁平足・足アーチ・内転筋ゾーン
マップ⑩**



前方の隙間に足を差し込み、中央の突起を支点にテコの原理で足アーチを下から突上げてほぐします。

スペースヤマト 足つぼ反射区の効果的な活用方法

※ マップ番号はリーフレット裏面の「足つぼ反射区表」をご参考ください。

前方(または後方)のバーで足首の後側・内側・外側をしっかりとほぐします。



**冷たい足先・新陳代謝ゾーン
●足首**

足裏とふくらはぎを同時にほぐします。(スタンドを立てた状態で逆向きに置くと当て易くなります。)



**立ち仕事・脚が棒・血流ゾーン
●ふくらはぎ・マップ⑪**

前方バーの突起に足裏内側土踏まざからかかとの間を少しずつずらしながら押し付けるようにほぐします。



**二日酔い・過食・ダイエットゾーン
マップ⑤⑪⑫**

前方の隙間に足を差し込み、中央の突起を支点にテコの原理で足アーチを下から突上げてほぐします。



**むくみ・冷え・リンパゾーン
●膝裏・膝下動脈・ふくらはぎ**

前後のバーで膝裏とアキレス腱をゆるめ：貧乏揺すり振動で同時にほぐします。



**冷え・膝・股関節ゾーン
●足首・膝裏・膝周り**

ふくらはぎ全体が当たるようにほぐします。ふくらはぎを外側バーの上に乗せても効果的です。



**疲労・血圧・こむら返りゾーン
●足首・ふくらはぎ**

太ももリンパ・セルケアゾーン①



両側のバーに気になるセルライト部分を押し付けるようにしてほぐします。

太ももリンパ・セルケアゾーン②



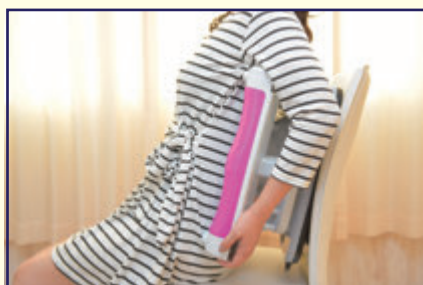
本体を太ももの上から被せる様になります。本体の向きを横向きにしてバー部分でほぐしても効果的です。

肩・広背筋・肩甲骨周りゾーン



僧帽筋・腕の付け根・広背筋、背中全体を同時にほぐします。

二の腕・脇下リンパゾーン①



本体を少し持ち上げます。両腕を後方に回し、両側バーの上部で脇下をほぐします。

二の腕・脇下リンパゾーン②



肩の力を抜いて上半身の体重を両腕に乗せます。手のひらを逆向けにすると効果的です。

冷たい手先・腕のしびれゾーン



本体の形状を使い腕・二の腕全体をほぐします。

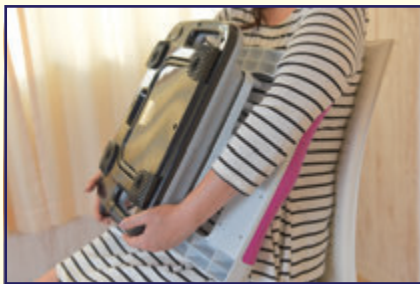
ツボは東洋医学で言う「経穴」の事をいい、病気の時に反応の現れやすいツボを刺激すると治療に効果的とされています。これらの利用方法は東洋医学ツボを参考に解説したもので、薬事法でいう効果効能を表すものではありません。

指先から指の腹、手のひら全体と手首を刺激します。手先の冷えが気になる場合は手首をほぐします。



免疫力・末梢神経刺激ゾーン

本体の両端バー上部が脇下リンパ節、バー下部が鼠径リンパ節に当たる様に抱える様にお腹全体を刺激します。



腹部・鼠径部・脇下リンパゾーン

本体の上うつ伏せになります。特に下腹部に当たるよう意識してください。



腎臓マッサージ・お腹ケアゾーン

本体の上に座ります。骨盤・股関節は弱い振動で、神経痛は強めの振動でほぐします。



骨盤・座骨神経痛・腰痛ゾーン

前方バーの突起に足裏内側土踏まずからかかとの間を少しずつずらしながら押し付けるようにほぐします。



腰痛・神経痛・内臓ケアゾーン

本体の上に仰向けになります。最も凝っている箇所に体重をのせピンポイントでほぐします。



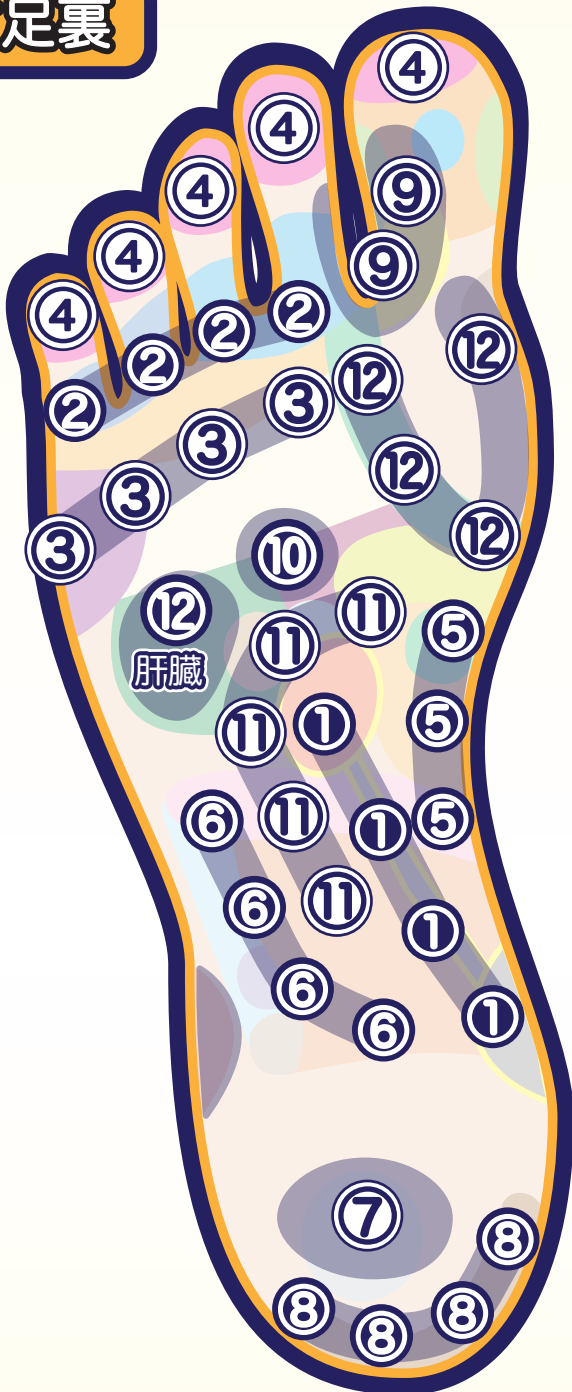
キツイ肩こり・肩甲骨周りゾーン

スペースヤマト 足つぼ反射区の効果的な活用方法

- ① 腎臓 尿管 膀胱 むくみ・疲れ・リウマチ・血圧
- ② 目 耳 眼精疲労・かすみ目・耳鳴り
- ③ 僧帽筋 肩 肩こり・気分転換 リフレッシュ
- ④ 鼻 花粉・鼻炎・蓄膿・アレルギー
- ⑤ 胃 膵臓 十二指腸 膨満感・ストレス・糖尿インスリン
- ⑥ 横行結腸 上行結腸 小腸 便秘・下痢・消化不良・腹痛

- ⑦ 生殖器 生理不順・ED・不眠
- ⑧ 坐骨神経 坐骨神経痛・腰痛
- ⑨ 首(喉) 三叉神経 脳 外反母趾(指)・自律神経系
- ⑩ ※中足骨下の凹み 外反母趾・足底筋膜炎・扁平足・内転筋
- ⑪ 胃 腎臓 小腸 倦怠感・むくみ・疲れ・リフレッシュ
- ⑫ 甲状腺 副甲状腺 アレルギー・ストレス・肥満・自律神経系

右足裏



左足裏



※ これらの利用方法は東洋医学ツボを参考に解説したもので、薬事法でいう効果効能を表すものではありません。