

# 足健法 足もみは心と体のビタミン(愛) 足部反射区健康法

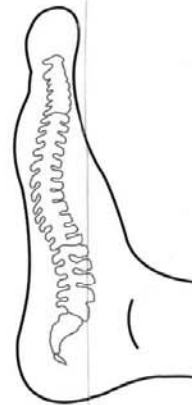
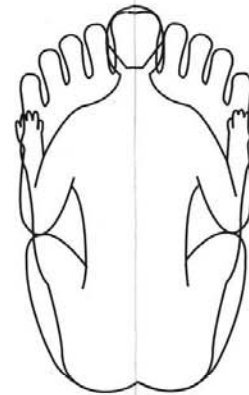
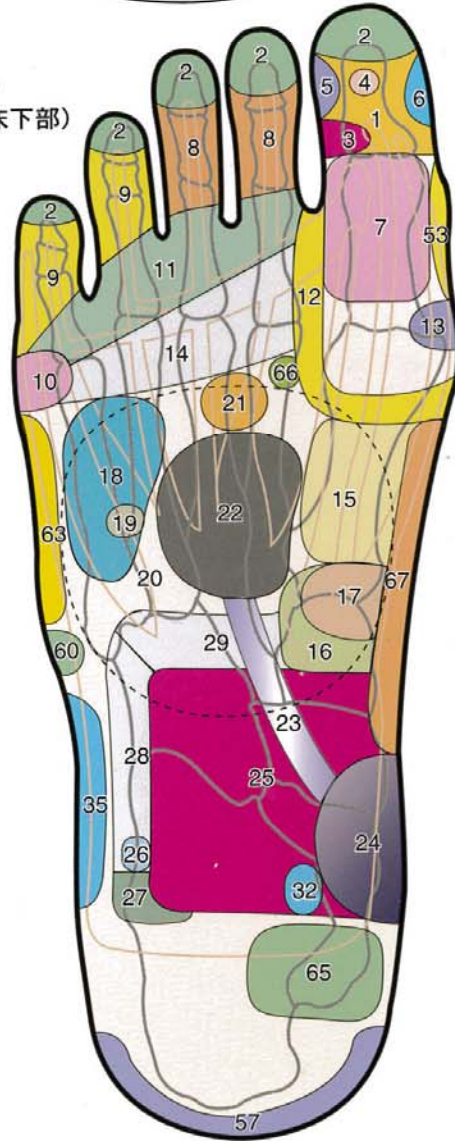


# 改訂 総合反射区図表

日本足部反射区健康法協会  
会長 折田 充

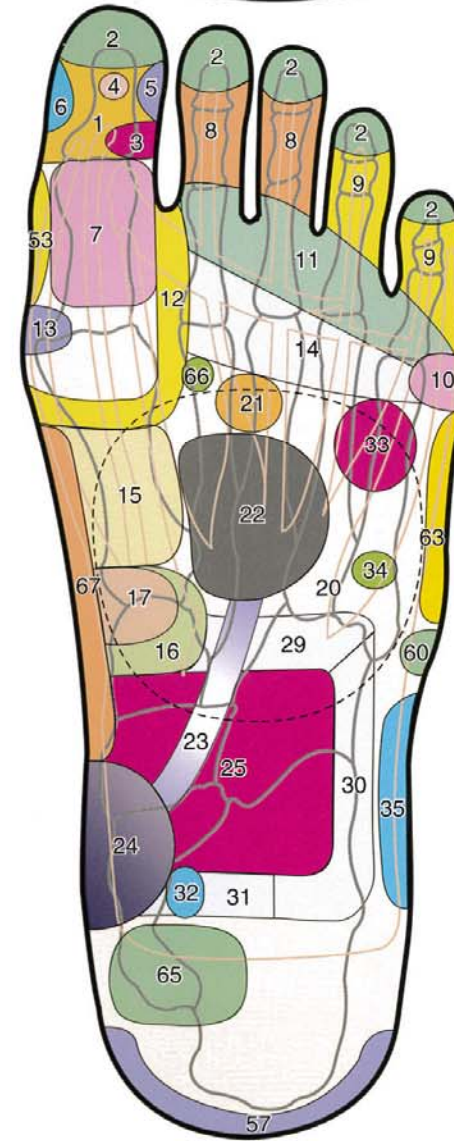
右足の裏

- 1 大脳(左半球)
- 2 前額部(副鼻腔)
- 3 小脳・脳幹(中脳・橋・延髄)
- 4 下垂体(脳下垂体・視床・視床下部)
- 5 三叉神経(左)
- 6 鼻
- 7 首(背中部分)
- 8 目(左・右)
- 9 耳(左)
- 10 肩関節・手関節
- 11 僧帽筋
- 12 甲状腺・食道
- 13 副甲状腺(上皮小体)
- 14 肺・気管支
- 15 胃
- 16 十二指腸
- 17 脾臓
- 18 肝臓
- 19 胆嚢
- 20 腹腔神経叢(太陽神経叢)
- 21 副腎
- 22 腎臓
- 23 尿管(輸尿管)
- 24 膀胱
- 25 小腸
- 26 回盲弁
- 27 盲腸・虫垂
- 28 上行結腸
- 29 横行結腸
- 32 肛門
- 35 膝関節
- 53 頸椎
- 57 尾骨
- 65 骨盤内臓器
- 66 胸腺
- 67 背柱起立筋



左足の裏

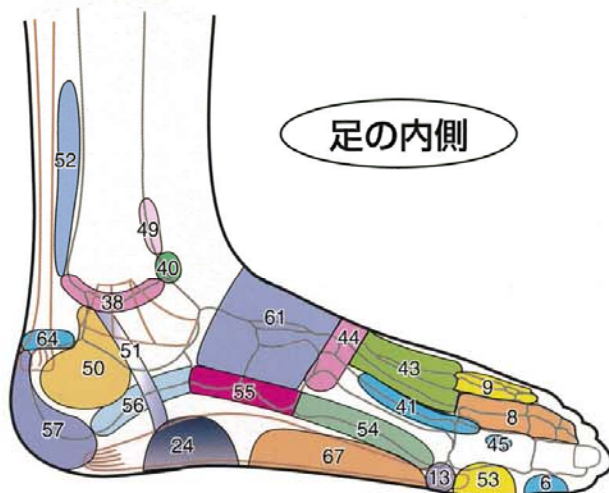
- 1 大脳(右半球)
- 2 前額部(副鼻腔)
- 3 小脳・脳幹(中脳・橋・延髄)
- 4 下垂体(脳下垂体・視床・視床下部)
- 5 三叉神経(右)
- 6 鼻
- 7 首(背中部分)
- 8 目(左右)
- 9 耳(右)
- 10 肩関節・手関節
- 11 僧帽筋
- 12 甲状腺・食道
- 13 副甲状腺(上皮小体)
- 14 肺・気管支
- 15 胃
- 16 十二指腸
- 17 脾臓
- 20 腹腔神経叢(太陽神経叢)
- 21 副腎
- 22 腎臓
- 23 尿管(輸尿管)
- 24 膀胱
- 25 小腸
- 29 横行結腸
- 30 下行結腸・S状結腸
- 31 直腸
- 32 肛門
- 33 心臓
- 34 脾臓
- 35 膝関節
- 53 頸椎
- 57 尾骨
- 65 骨盤内臓器
- 66 胸腺
- 67 背柱起立筋



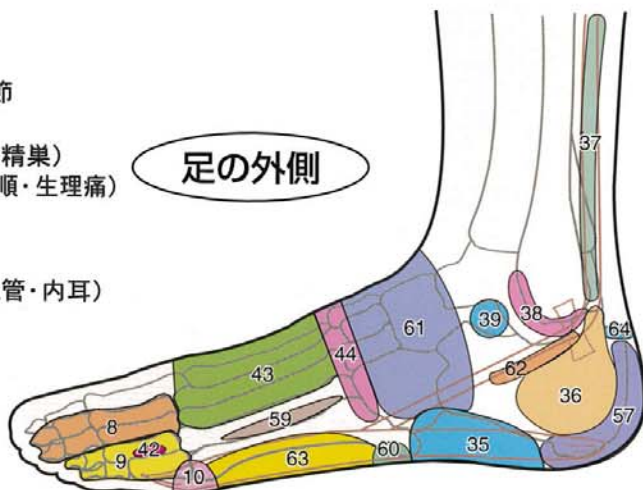
詳細は『折田式足もみ健康法』(株)しょういん 参照

自分の健康は自分で守る

- 6 鼻
- 13 副甲状腺(上皮小体)
- 24 膀胱
- 38 股関節(内側)
- 40 腹部リンパ腺
- 41 胸部リンパ腺
- 43 胸部・乳房
- 44 横隔膜
- 45 扁桃腺
- 49 鼠蹊部モクワイ
- 50 子宮・前立腺
- 51 尿道・膣・陰茎
- 52 直腸・肛門(痔)
- 53 頸椎
- 54 胸椎
- 55 腰椎
- 56 仙骨
- 57 尾骨
- 61 肋骨
- 64 坐骨
- 67 脊柱起立筋

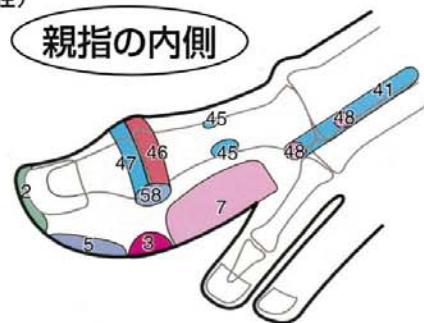


- 10 肩関節・手関節
- 35 膝関節
- 36 生殖腺(卵巣・精巣)
- 37 下腹部(生理不順・生理痛)
- 38 股関節(外側)
- 39 腋窩リンパ腺えきか
- 42 半規管(三半規管・内耳)
- 43 胸部・乳房
- 44 横隔膜
- 57 尾骨
- 59 肩甲骨
- 60 肘関節
- 61 肋骨
- 62 坐骨神経
- 63 上腕・前腕
- 64 坐骨



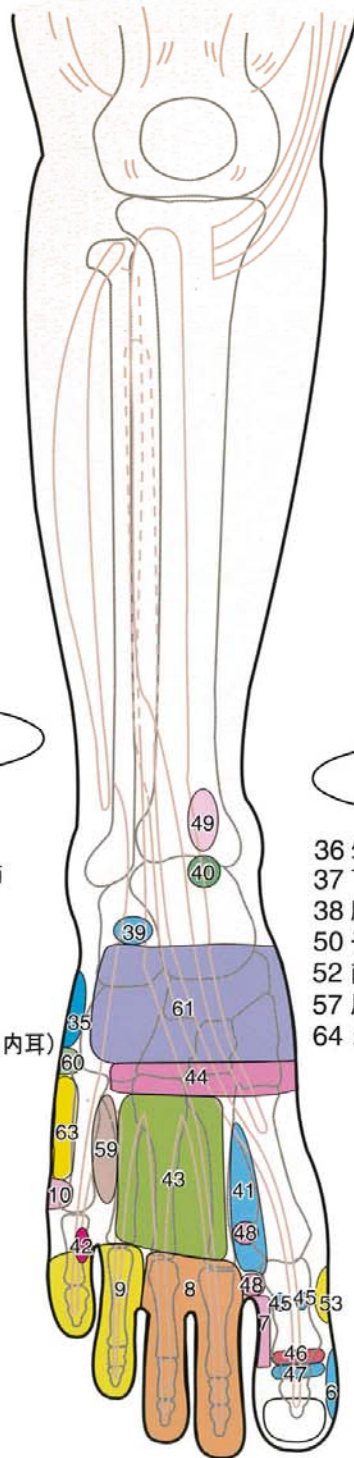
- 2 前額部(副鼻腔)
- 3 小脳・脳幹
- 5 三叉神経
- 7 首(前・横)
- 41 胸部リンパ腺
- 45 扁桃腺
- 46 下顎
- 47 上顎
- 48 喉・気管
- 58 顎関節

親指の内側



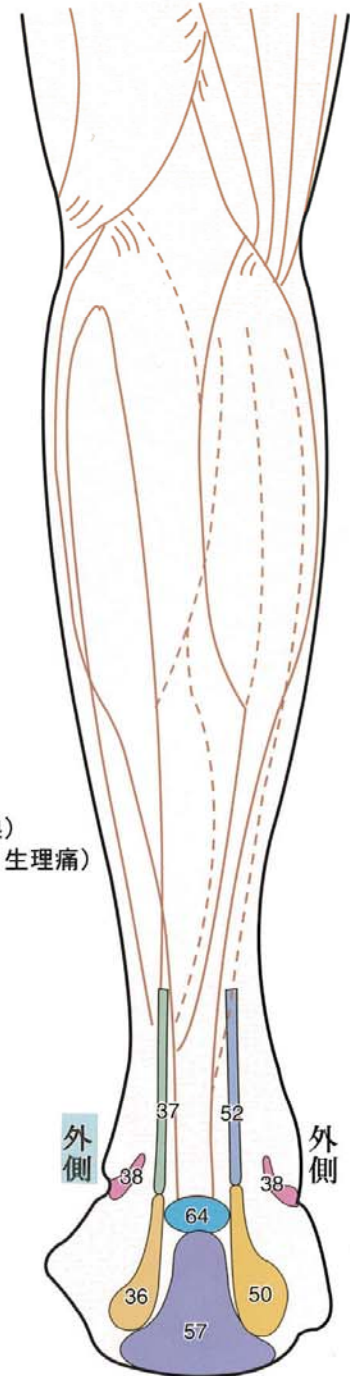
足の甲

- 6 鼻
- 7 首(前)
- 10 肩関節・手関節
- 35 膝関節
- 39 腋窩リンパ腺えきか
- 40 腹部リンパ腺
- 41 胸部リンパ腺
- 42 半規管(三半規管・内耳)
- 43 胸部・乳房
- 44 横隔膜
- 45 扁桃腺
- 46 下顎
- 47 上顎
- 48 喉・気管
- 49 鼠蹊部モクワイ
- 53 頸椎
- 59 肩甲骨
- 60 肘関節
- 61 肋骨
- 63 上腕・前腕



足の背面

- 36 生殖腺(卵巣・精巣)
- 37 下腹部(生理不順・生理痛)
- 38 股関節
- 50 子宮・前立腺
- 52 直腸・肛門(痔)
- 57 尾骨
- 64 坐骨



☆ 食後約1時間は避ける。☆ 両足終了後は温かい水分をたっぷり摂る。☆ 左足の腎臓、輸尿管、膀胱、尿道から始める。☆ 生理中、妊娠中は軽く行う。