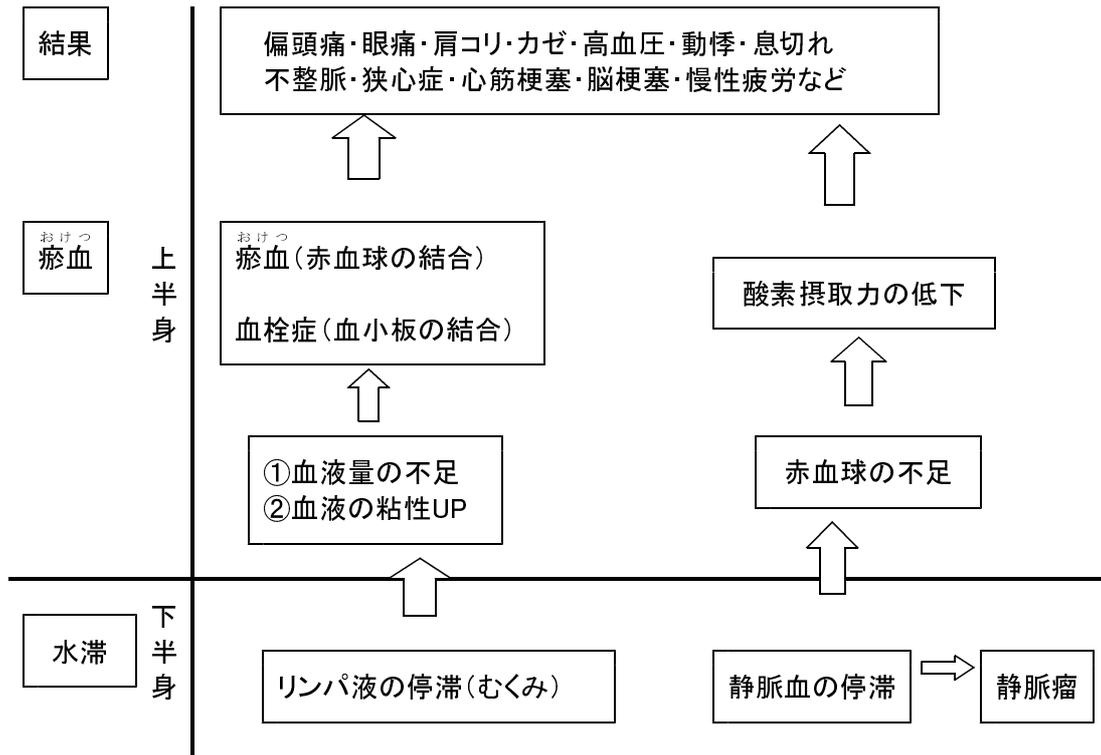


# 脚を緩めるということ

ふくらはぎは第二の心臓とされています。

これは、心臓のポンプ作用により押し出された血液が身体を循環していくのですが、下半身に溜まった静脈血・リンパ液を上半身へと戻していく還流ポンプ作用をしているところからつけられた言葉です。

ところで、体液の大半が下半身に停滞するとどのようなようになるのでしょうか？



## ◇ 脚を緩める生理的効果

- ①血液サラサラ効果(瘀血・血栓症の解消)
- ②酸素摂取力が高まる → 心筋・骨格筋の活性化
- ③上半身の循環血液量が増える → 高血圧の改善・狭心症の予防
- ④腹部内臓の活性化
- ⑤疲労の回復力が高まる

しかし、足の裏やふくらはぎを押ししたり、もんだり、ストレッチしたりすると交感神経が緊張することになり、坐骨神経の緊張も緩まず、後になってから、脚がつったり、筋肉や皮膚が硬化したり、重だるくなったりして、いわゆるもみ返し・張り返し状態を招くこととなります。

**開節法ではこれらの不快な症状を引き起こすことなく脚を緩めることができます。**