

P-A-1

リフレクソロジー施術による皮膚温および「クリスタル」の変化

Reflexology treatment change crystals in the sole and dermis temperature

○池本 厚子¹⁾, 野中 静²⁾, 大学 和子³⁾, 豊田 省子⁴⁾, 半田 直子⁵⁾

1) 聖母看護学校, 2) 女子栄養大学, 3) 聖母大学, 4) 前白鷗大学, 5) 山形県立保健医療大学

A professional reflexologist treated on a the soles of four young adult women for 45 minutes . We evaluated increasing their dermis temperature and shrinking in size of crystals in the sole.

【目的】

リフレクソロジーは、手掌や足裏等の反射区を刺激して健康を維持・増進する療法として知られている。リフレクソロジー施術が皮膚温と「クリスタル（足裏に触知される塊）」に及ぼす影響を検討することを目的とした。

【方法】

被験者は健康成人女性4名とした。施術はリフレクソロジープロライセンス実技士(リフレクソロジスト)が、キャタピラーウォーク(芋虫が這うような技法)という柔らかいタッチで被検者の足裏の反射区全体を、右足の親指からスタートして左足の踵まで45分間くまなく指で圧を加えて刺激し、「クリスタル(足裏に触知される塊)」を砕き、血液やリンパ液の循環を促した。皮膚温については、リフレクソロジー施術の前後に胸部・手背・大腿の3部位を計測した。非接触式放射体温計(テクニメッド社;サーモフォーカス)を用いた。

触診による「クリスタル」の変化については開始時と終了時の大きさを評価した。

【結果】

皮膚温は、リフレクソロジー施術前と施術後では3部位とも4例すべてが上昇した。上昇値は個々により異なるが、胸部では0.1~0.7℃の幅で上昇がみられ、手背では0.2~0.9℃の幅で上昇がみられ、大腿では0.1~1.4℃の幅で上昇がみられた。

「クリスタル(足裏に触知される塊)」は2例が各々施術前より縮小し、他の2例が消失した。増大や不変事例はいずれも皆無だった。

【結論】

今回、リフレクソロジー施術により胸部・手背・大腿の皮膚温が上昇すること、「クリスタル(足裏に触知される塊)」の大きさが縮小または消失することが示された。