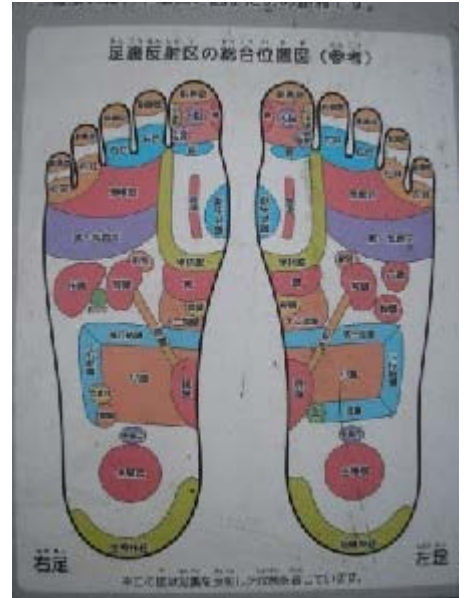


足つぼサークルで医者いらず!!



足つぼサークルの様子



足裏のつぼ(現地に表示しています)

まいまい広場にある足つぼサークルは、散歩感覚で楽しみながら健康の維持や増進を図るための施設です。デコボコした大小の石の上を履物を脱いで歩くことで、足裏のつぼ(反射区といいます)を刺激して血行が良くなり、自然治癒力が高まります。デコボコしたところを歩くため、集中力や体のバランス感覚、足の筋力の維持や向上が図れます。久宝寺緑地では、毎日多くの人たちがこの施設で足つぼの刺激に励んでいます。



足つぼサークルの利用にあたっては下記の注意事項をお守りください。

履物を脱いでから、歩いて下さい。

妊娠中の方、飲酒された方、重度の病気のある方(心臓病・高血圧・糖尿病など)は歩行を避けて下さい。

刺激が強すぎる場合は、サークル内から出て、十分に休憩を取って下さい。

歩道上に障害物などが無いことをお確かめの上、手すりを使ってゆっくり歩いて下さい。

歩行後足を冷やさなため、水で洗わず汚れを軽くふく程度にして下さい。また、水をコップ1杯程度飲んで下さい。足つぼの刺激で各器官から発生した乳酸などが、血脈を通じて腎臓に運ばれ、尿として体外に排出されやすくなります。

雨天や凍結、積雪時は危険ですので歩行しないで下さい。