



症状の改善や病気の子防=私達の技術+お客様の協力

実力派足療術師を目指しましょう！！

勉強内容・反射区

循環器系とリンパ

33 心臓 34 脾臓 39 上半身リンパ 40 下半身リンパ 41 胸部リンパ 45 扁桃腺 49 鼠蹊部

泌尿器・生殖器系

22 腎臓 23 輸尿管 24 膀胱 36 生殖線（外踝外1個） 37 下腹部 50 前立腺・子宮 51 陰茎・陰・尿道

内分泌器系

4 脳下垂体 12 甲状腺 13 副甲状腺 21 副腎
（17 脾臓 36 生殖線（外踝外1個） 50 前立腺・子宮 ）

感覚器系

6 鼻 8 目 9 耳 42 三半規管（平衡器官）

呼吸器系

2 前頭洞（6 鼻） 14 肺・気管支 43 胸部 44 横隔膜 48 のど・気管 64 痰を切る

脳・神経系

1 大脳 3 小脳・脳幹 —（神経） 5 三叉神経 20 腹腔神経叢 62 坐骨神経（内・外）

消化器系

15 胃 16 十二指腸 17 脾臓 18 肝臓 19 胆嚢 25 小腸 26 盲腸 27 回門弁 28 上行結腸 29 横行結腸
30 下行結腸 31 直腸 32 肛門（34 脾臓） 52 直腸・肛門（64 痰を切る）

筋肉・骨格系

7 頸部 11 僧帽筋 63 上腕
（骨格） 10 肩関節 35 膝関節 38 股関節（内・外） 46 下あご関節 47 上あご関節
53 頸椎 54 胸椎 55 腰椎 56 仙骨 57 内尾骨 58 外尾骨 59 肩甲骨 60 肘関節 61 肋骨（内・外）



症状の改善や病気予防＝私達の技術＋お客様の協力

実力派足療術師を目指しましょう！！

赤

心臓・小腸
(11-13時)・(13-15時)

心臓

実：胸部・肋骨・肩甲骨が痛い
虚：お腹が出てくる・肋骨や腰が痛い
実の時―甘味で泄
虚の時―塩辛いもので補う
※：心臓を養生時→酸味を
例：小豆・スモモ・萵・ブリなど
☆：夜中に症状が悪くなりやすい

黄

脾臓・胃
(9-11時)・(7-9時)

脾臓

実：体が重い・筋肉が萎縮・足が痛い・お腹が空きやすい
虚：腹部膨満・腸がグルグル鳴る・食後にすぐトイレ
実の時―苦味で泄
虚の時―甘味で補う
※：脾臓を養生時→塩辛いものを
例：大豆・豚肉・栗・海苔など
☆：朝に症状が悪くなりやすい



肺・大腸
(3-5時)・(5-7時)

肺

実：酷い咳・肩、背中がだるくて痛い・汗をかき
お尻、太もも、ふくらはぎ、足、膝が痛い
虚：呼吸苦難・耳が聞こえない・喉が渇く
実の時―辛味で泄
虚の時―酸味で補う
※：肺を養生時→苦味を
例：小麦・ヤギ・杏・ミョウガなど
☆：お昼に症状が悪くなりやすい

黒

腎臓・膀胱
(17-19時)・(15-17時)

腎臓

実：腹部膨満・ふくらはぎが痛くて、むくみある・
咳が止まらない・風弱い
虚：胸、腹部、下腹部が痛い・足が冷える・憂鬱感
実の時―塩辛いもので泄
虚の時―苦いもので補う
※：腎臓を養生時→辛味を
例：鶏肉・桃・ネギ・きび米
☆：7-9・13-15・19-21・1-3時に症状が悪くなりやすい

青

肝臓・胆嚢
(1-3時)・(23-1時)

肝臓

実：両肋骨下が痛い・下腹部が痛い・怒りやすい
虚：目が見にくい・耳が聞こえにくい・緊張する
実の時―酸味で泄
虚の時―辛味で補う
※：肝臓を養生時→辛甘味を
例：粳(うるち)米・牛肉・なつめ・白菜
☆：夕飯時に症状が悪くなりやすい

一楽手技会

症状の改善や病気の予防＝私達の技術＋お客様の協力

実力派足療術師を目指しましょう！！

施術についての注意ことなど

即効性が期待できる例など

- ☆ 最初の勉強会（反射区手技コース）はまず正しい反射区の場所についての勉強
→完全実技で、私が最後に厳しく一人一人チェック
- ☆ 反射区手技コース終了後も定期的集まり、施術について勉強します（自由参加）
- ☆ 入会後もサポートしていきます（集客・お客様の病気に関する揉み方など）

実力派足療術師を
目指しましょう！！



一楽足揉み技術研究協会・代表

一楽若石手技会主催