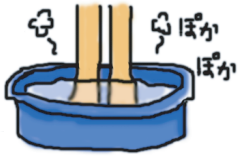
秘伝・足湯のやり方

◆笑顔であいさつする。

◆コップ一杯のお水を飲んでもらう。

◆くるぶしが浸かる程度のお湯をはる。
（お湯に生姜や粗塩などをいれると保温効果が高まる）

◆足を浸けてもらう。
（ぬるめに設定し、さし湯をして温度を調整する）



ゆっくりとお湯を足したり、
水を足したりして手で温度を確認

◆指を一本一本もむ。
（陰陽に則って昼は左手から、
夜は右手から）

小指から順番に

◆水かきをつまむようにもむ。

◆手のひら全体をもみほぐす。
相手の親指と小指の間に自分の小指を入れ、手をそらせる。
そのままAを押し、つづいてBを押す。

A：労宮（心包経）
…心や心臓に関係
B：魚際（肺経）
…お腹の状態を表す

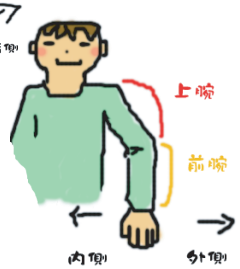
◆手の甲を上にして、
人差し指と親指のつけ根を押す。

握手するように

◆手の人差し指と親指の側や、
小指側をさする。

◆前腕（手首からひじにかけて）の
内側と外側をさする。

◆上腕（ひじから肩にかけて）の
外側をさする。



◆片手が終わったら、さし湯をしてお湯の温度を調整する。

◆両手が終わったら、
足を軽く洗ってタオルでふく。

自分の脚で
受け止めると良いです

準備するもの
- 水（飲用水）、コップ
- お湯、水（さし水用）
  あれば粗塩、生姜、入浴剤など
- ガス（ボンベ、コンロ）
- たらい、バケツ、ひしゃく
- タオル
- ブルーシート、椅子

足湯するときに気になるところをいくつかまとめてみました

● どんな格好がいいの？

足湯するときにお湯がこぼれてしまったりするので、濡れても良い格好が適しています。また、女性は特にスカートや短い丈のボトムだと足を上げたりしにくいのでちゃんとそのあたりも考慮に入れましょうね。

特に、今回被災された方がたくさんおられる中で華美な格好をしていくのは配慮に欠けるのではとも思います。足湯で拾ったニーズから力仕事のお手伝いなどをする可能性もあるので、ヒールのない靴だとか、動きやすい格好が一番！！

● なかなか手順が覚えられない！

確かに、足湯の手順は多いし覚えにくいですよね。ただ、大事なのは足をお湯につけてもらうことなのです。お湯のチカラで体の芯から温めること、それだけでも十分効果があります。手の方は、追々慣れてきたら自然と出来るようになりますよ。

あと、大事なことは最初にあいさつをすること！！名前をしっかり名乗って、気持ちよく足湯を受けてもらいましょう。

● 足は揉まないの？

足は揉みません。お湯で温めているから、その分のバランスをとって手を揉みほぐします。足には反射（いわゆるツボ）も多く、変に揉んでしまうと相手の体に良くないのです。

● 肩揉みもしても良い？

肩を揉むと、人によっては揉み返しが来ます。（揉まれた後、逆に肩が重くなったり気持ち悪くなること。）人の体には生活するために必要なコリも存在します。あくまで素人の私たちにそれが見分けることは出来ませんし、また気持ちよく足湯に来てもらうためにも、肩などは揉まないで下さい。

● 足に怪我している人はどうするの？

雑菌が入ったりするので、足に怪我している方が足湯される場合は手の方だけで行います。むくんでいるだけの人なのであればお湯に足をつけて貰っても大丈夫です。

● 感染症予防には？

水虫などの感染症予防のために足湯が終わると一回一回お湯を捨てて、熱湯消毒して、自分も手を洗います。特に自分の手に菌がついたまま違う人の足湯をするとうつりやすいと聞いています。手洗いだけでなく、消毒液を吹きかけるのも良いでしょう。

● うまく指し湯が出来ない…

足湯される方に掛ると熱いのでたらいのお湯の中に自分の手を入れてその手で受けるようにして指し湯します。直接足にかかると熱いですよね。

● マッサージとは言わないの？

手のひらの方については、「揉みほぐす」と今回お伝えしています、これはマッサージ師は国家資格が必要で「マッサージ」と表記して医療に関わるような営業行為が出来るのは国家資格保有者のみに限られています。なので「さする」だとか「揉みほぐす」という表現に留めています。

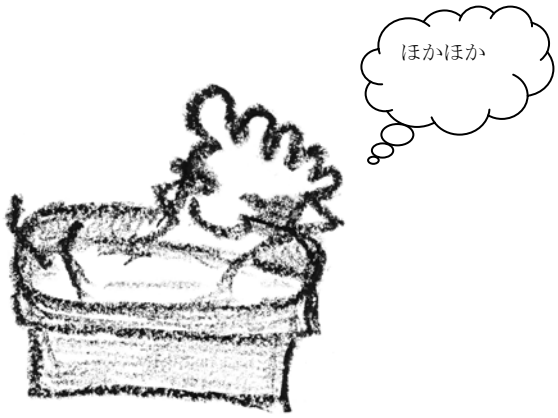
● 相手の人が全然喋らない…

足湯した人が寡黙な場合もあります。その時には話題提供をするのもありですが、やはり喋るのが得意でない人もいます。その場合は喋ってくれるのを待つだけでも構いません。その人のペースに合わせて、会話できないことに焦らなくても構いません。

大事なのは「聴くこと」。端っからお話の否定をしてしまわず、なるべく相槌を打ちながら自然にお話出来るといいですね。

●つぶやきカード、どのタイミングで書いたら良い？

忘れないうちに書くことが出来れば良いのですが、その際気にしてもらいたいのが足湯した人からは見えない場所で書くこと。例えば友達とのプライベートな話を自分との話を目の前で紙に書かれていたら、ちょっと驚きますよね。小さな心遣いですが、必要な心意気です。



足湯使用物品チェックリスト

【外で使う物】

□プロパンガス（充填済み）
□ガス調整器（忘れると大変）
□三連コンロ
□大きい鍋（炊き出しに使うような物）
□鍋のフタ（あれば沸く速度が全然違う）
□木の柄杓（木の方が熱くならないのでよい。ビニールだと溶ける。）
□風防（風が強いときは無いと困る）
□鍋敷き（地面を焦がさないように）
□カッパ（雨除け）
□傘（雨除け）
□看板（宣伝効果は抜群。自分たちでオリジナルのものを作って下さい）
□生姜（一つの現場につき一個準備出来るとよい）
□チャッカマンかマッチ

【中の設営のもの】

□ブルーシート（床が濡れないように、足がひっかからないようにしっかり止める）
□パイプ椅子
□布テープ（紙テープは、はがれるからだめ）
□養生テープ
□ゴミ袋（ごみ以外にも使用済みタオルを入れたりする）

【足湯で使う物】

□大きいたらい（いくつか余分に持っていくと高さ調整などで使える）
□バケツ（水用、お湯用）
□柄杓
□タオル（いっぱい）
□水（飲料水・２Ｌペット）
□紙コップ
□ビニール袋（ゴミ袋用・使用済みタオルを入れる用）
□当日配るビラ
□配布物（例：救援隊通信・新聞記事集など）
□ポリタンク（お湯が余ったときに持ち運べる、出張足湯にも便利）

【お茶会のもの】

□やかん（IH 対応の物がよい）
□急須
□お茶葉、コーヒー、紅茶
□お茶菓子
□紙コップ、紙皿

【その他】

□名札（布テープでも代用出来る）
□マジック類
□膝掛け（冬の場合）
□はさみ
□カッター
□ハンドソープ
□消毒液
□つぶやきカードのファイル

設営に当たって…
・あんまり建物の真ん中でするとものすごく注目を浴びてしまうので、壁際に設営する。
・椅子どうしがあまり近すぎると落ち着いて足湯を受けられないので、ある程度余裕を持って設営する。
・ブルーシートの端は、引っ掛からないように養生テープや布テープでしっかり止めておく。
・プロパンと三連コンロが使えるかどうか建物の責任者に確かめる。
・子どもが足湯を受ける場合、足がたらいに届かないので、たらいを裏返したものを下に入れると良い。

中越・KOBE 足湯隊　つぶやきカード

聞き取り者名	所属		年　　月　　日　（　）
聞き取り場所			
性別	年齢(何歳代)	名前・あだ名（分かれば）	
つぶやき			
備考・感想			

※聞き取り者名：記入者の名前を書く。所属は各団体名。足湯された方のお名前は名前・あだ名の欄に。
※つぶやきは聞き取り者の主観が入った形や伝聞の形でなく、会話そのものを書き留める。
※こちらは新しいバージョンのつぶやきカード。古いバージョンには足湯された方の住んでる場所だとか、（仮設からの移動期には）引っ越し先だとかが書く欄があった。また適宜変更していくと良い。