

[TOP](#) > [区民レポーター](#) > 体の疲れを撃退！「薬師前整骨院」の治療系足つぼマッサージ

シェア

ツイート



体の疲れを撃退！「薬師前整骨院」の治療系足つぼマッサージ

2022.02.03 UP 西武新宿線沿線東エリア 投稿者：区民レポーター 中野のいくた

[\[区民レポーター\]](#)

こんにちは！区民レポーターの中野のいくたです！季節の変わり目、「なんとなく体調がすぐれないなあ」「最近よく眠れなくて」と思うことはありませんか？そんな皆さんに、本日は私がリピートしている「薬師前整骨院の足つぼマッサージ」をおすすめします！



薬師前整骨院は、西武新宿線「新井薬師前駅」より徒歩5分、JR「中野駅」より徒歩15分に位置し、新井薬師梅照院の近くで約20年間、営業を続けている整骨院です。捻挫や骨折など、保険適用の治療を受けることができますが、お店の前にバンッと出ているのは、「たった20分でグッスリ眠れる足つぼマッサージ」の看板です。

実は、ここ、中野に数多くある整骨院の中でも、足つぼマッサージが評判の整骨院なんです。あまりネットにも出ていないのですが、私もたまたま訪れた美容室で、美容師のお兄さんに「あの整骨院の足つぼ、かなり気持ちいいですよ！」とおすすめされたのがきっかけで通い始めました。まさに知る人ぞ知る！な地元で評判のお店です。



店内は、リラクゼーションマッサージ屋さんのような音楽やお香の香り、眠気を誘う暗闇ではありません。見た目は、施術用のベットが並んだ、ごく普通の明るい治療院です。施術室の奥にある椅子に座ると、すぐに足つぼマッサージが始まります。



今回足つぼマッサージしてくれたのは、あきとしさん。足つぼ歴20年超のベテラン治療家さんです。マッサージは、足を拭いた後に足の指、足裏、最後にふくらはぎを指圧する流れ。時間は最短20分から好きな時間を選べます。私は今回は自分へのご褒美として、60分コースをお願いしました。



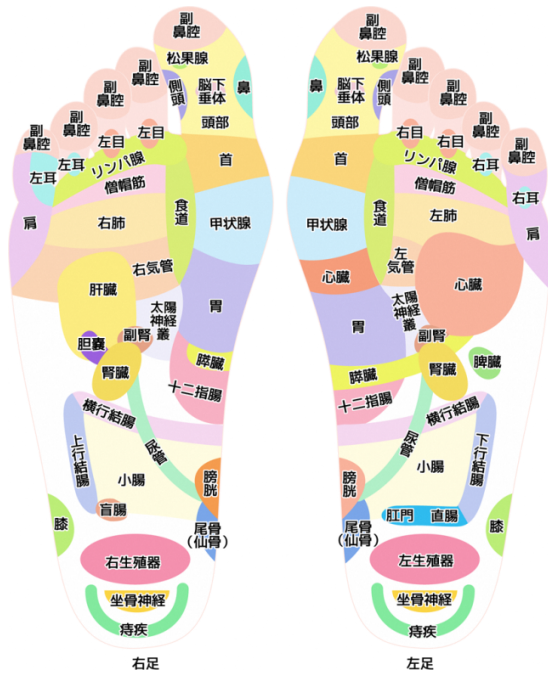
まず足の親指から。あきとしさんの指が私の親指に吸い付く！

親指の内側の付け根をしごかれると、始めは痛いんですが、気持ちいい。普段、こんなに丹念に親指を触られることがないので、少し不思議な気持ちになりますが、それをぶっ飛ばす指圧の力！！「おおおおおお！！！」と言葉にならない声が洩れます！



足の指から、甲、かかと、足裏を丹念にマッサージしてもらいますが、特に私が「効いている！」と思ったのは、足裏の土踏まずあたり。ここを指圧されると、プチプチプチ！！と音がします。柔らかく撫でられるのではなく、まさに効くつぼを決め打ちされている感覚。つぼは目には見えないのに、確かに押されているんです。

土踏まずには「胃」のつぼがあり、暴飲暴食などで胃を酷使している人は、このあたりの指圧が効くそうです。でも、足裏と胃。なんでその2つがつながるんでしょうか、不思議じゃないですか？それは足裏の足つぼには全身の「反射区」が集まっているからだそうです。この「反射区」は毛細血管の集まりで、各器官と神経でつながっています。だから、足つぼを刺激すると、そこに対応する臓器が活性化される仕組みになっています。例えば、「胃」のつぼを指圧すると、その刺激から「胃が疲れているぞ！回復セヨ！」と脳に指令が行き、胃のあたりの血のめぐりが活性化します。こうして内臓を回復させることができるんです。



あきとしさんと話をしながらの60分はあっという間で、マッサージされているのは足だけなのに、体全体がポカポカしてくる、なんとも不思議な体験でした。最後は体が熱くなりすぎて、汗をかきそうなほど。私はマッサージが大好きで、リラクゼーションマッサージは色々試していますが、気持ちがいいだけでなく、ここまでつぼをしっかり押ししてもらえて、「効いてる！」と思えるマッサージは中々ないと思います。



家に帰った後の足を激写！体全体がぼかぼかしていました。

そして、この足つぼマッサージの底力を、本当に感じたのは、実は家に帰ってからでした。肌寒くなった秋空を自転車に乗って家に帰り、フローリングの床に足をつけた瞬間、「あれ？足があったかいぞ」とびっくり。驚いて足の裏を見ると、足が桃色に変化していました。その日はいつも以上にぐっすり眠れて、まさかの翌朝も足が軽い！マッサージって、施術中は、もちろん気持ちがいいのですが、その後もこんなに指圧の効果が体に刻まれているなんて、びっくりでした。



店長の鈴木さん、あきとしさんによると、はっきりしない体の疲れは、内臓機能の疲れによるものが大きいそうです。人の身体を知り尽くした2人が、足つぼのポイントを逃さず「本当に効果のある」足つぼマッサージをしてくれます。忙しい人たちは、自覚はないけれど、実は体が凝り固まっていた、疲れていたと、体が悲鳴を上げていることも多いそう。ぜひ、薬師前整骨院の足つぼマッサージで、足つぼから自分の身体の声聞いてみてください。鈴木さん、あきとしさんが指圧を通して、体の不調を見つけ、治療してくれます。

新井薬師前整骨院は、ネットの露出がないにも関わらず、口コミが広がり、予約がいっぱいの日も多いそうです。来店前に電話で予約することをおすすめします！

薬師前整骨院

所在地 中野区上高田2丁目53-5 クレセント松村102

TEL 03-5380-0990

営業時間 9:00～20:00（土日は9:00～15:00）

定休日 月曜・祝日（電話で要確認）

アクセス JR「中野駅」から徒歩約15分、西武新宿線「新井薬師前駅」から徒歩約5分

★価格 最短20分 2,160円(税込)、8のつく日は30分2,000円

★「まるっと中野を見た」と予約時に伝えて頂ければ30分2,000円



Google

地図データ ©2022

※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご迷惑をおかけすることをご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。