

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ね。ただ、大事なも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ますが、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まわす、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。