



from NEW YORK from NEW YORK from NEW YORK  
**マッシー川口**  
 from NEW YORK from NEW YORK from NEW YORK

# from New York

足の裏モミモミで健康よの巻

ハイ、ハッピーハロウィン!!マンハッタン街のあちこちには、あの黒とオレンジのかぼちゃのお化けたちがウジャウジャいるよ。去年はグリニッジビルにある変身グッズ屋「アブラカダブラ」で15ドルの天使セットのチープな羽根とワッカでお茶を濁したので、今年こそ過激にイッテみたい。魔女が宇宙人、派手なモンローもいいな? 変身願望は誰にもあるものね。この日とばかりに1年に一度、思いっきり変装して、大人も子供に戻って日頃のストレスを解消してるニューヨーカーも多いと思う。帰りに変装のまま食事したりするのも楽しいね。

ところで、この間お仕事でちょっと日本に帰国したけど、東京の電車は以前より混んでるし、乗ってる人の表情もあんなに疲れた人だらけだったわ。みんないろいろ大変なんですよ。久々の朝夕の駅のロボットのように歩く人波に、初日は疲れまくってへとへとでした。トウキョウはどこも混み過ぎだよ。世界中、どこへいっても人間は疲れているのかしらね。

そんな疲れた私がリラックスのためにここのところ每晚実行しているのは、以前から好きだった人気の足の裏マッサージなの。よく食べてよく眠れる私だけ、さらに眠りが深くなって過緊張な毎日の疲労に手を差し延べてくれる強い味方です。自分でも驚いたけど、3か月位続けてみると、身体の中に溜まった老廃物が少しずつ外へ出ていってきているのか、アラ不思議、何だか身体の調子がよくなってきたよ。徐々に生体のリズムが戻ってくるとは言われているのだけど、そうなのかな?~

夜寝る前に、アロマテラピー効果をねらってドラッグストアで手に入るハーブのラベンダーの原液を湯船に一滴ポチッと滴らしてゆっくりお風呂にはいったあと、これまたいい匂いのするキャンドル(AVEDAのマダガスカルを灯して、いい気分になったところで、左足から15分ずつ、ゆっくりと疲れを癒すように揉み始めるわけ。もちろん、BGMも自分の好きな音楽とかヒーリングミュージックの『WATER』とか海の波音とか宇宙銀河のイメージなどの大きなものを愛用してマス。テレビを見ながらのときもあるけど、終わったら、かならずお白湯をコップで2~3杯飲むのが大事なのね。これを怠ると老廃物が逆流して体に身体によくないらしいのよ。揉み方などの情報は図付きでURL①に詳しく載ってるよ。知らなかったけれど、足の裏マッサージは中国だけでなくオランダでも古くから治療法として用いられてたんだって。

さて、自分で押してみても、強く揉むと最初はとて痛くて死にそうになるよ。その痛いところが悪い場所らしいんだけど、毎日続けてそのし

**Now On Air!!**

リアルオーディオをインストールしてLet's GO!!  
 Masshy From NY Radio <http://home.impress.co.jp/magazine/inetmag/nyradio/>  
 <毎週金曜日アップデータ>



## カワグチ マサヨ

ニューヨーク在住のフリージャーナリスト。テレビやラジオでニューヨークからのレポートを送っている。他にコナミの人気ゲーム「ときめきメモリアル」の片桐彩子役(声優)としても活躍。今年の朝日新聞デジタル広告賞特別審査員。



こりみたくないものをグリグリやっていると、そのうち痛なくなってきた足が柔らかくなってくるの。最近「痩せたね」って言われるのは、足の裏の腎臓部分を念入りにやったら水分代謝がよくなってきたからなのかもしれないワ。私の痛いポイントは目と首のツボでした。あなたはどうかしらね? もちろん、自分でやるまえには、あちこち通って教えてもらったのよ。以前、日本でも築地の足の裏研究所で小さい棒を使った足の裏の揉み方を習ったり、渡米してからもチャイナタウンで本場の先生のところに通ったりしていたの。



オススメは、ニューヨークのチャイナタウンでおいしい中華料理店が並ぶエリザベス通りのビルの地下の足の裏揉みひと筋でやっている強力な親子(母と息子)のトコ。両足、20分ずつ、チップ入れて40ドルで魔法の手と棒を使って完璧にやってくれるの。初めに消毒薬の入ったお湯にゆっくり足を漬けてからフヤけたところでのマッサージはヒューヒュー言うほど痛いけど、やってもらったあとはすごく眠くなってきて、その夜は自分でもびっくりするくらいぐっすり眠れて、また疲れが溜まると行きたくなくなるのよ。スチューデスもよく利用してるよ。

それから、漢方薬のお店の紹介で私の名前を中国語で「ヤータイ、ヤータイ 雅代」と呼んでくれる氣功名人の中国人のおいじちゃんドクターに、3回ほど東洋医学探み出張(1回100ドル)してもらったことがあって勉強になったんだけど、遠くクイーンズからわざわざうちまで来てもらうのも恐縮な上に、私は中国語は全然ダメで、先生は英語がバイバイとサンキューしか通じなくて、予約してあっても急な仕事でキャンセルする場合は息子さん経由で連絡をとらなきゃいけないなどの諸事情もあり断念。彼の秘技はようじを手と足の先に押す技術でした。

今年の香港返還取材のときは、仕事が終わってフリーのときに足の裏揉みを訪ねてあちこち探りに出かけてみた結果、見つけた専門家はすごく上手だったワ。ちなみに香港の専門店では棒を使うのはノーグッドということでオール手揉みでしたヨ。日本人観光客のお客さんも多いそう、日本語のパンフレットもあったの。私が行ったとき、日本の雑誌社の女性が個人的に疲れを癒しにいらしてたわ。どうやら知らない間に足の裏モミモミやってる人の輪って、意外なほど広がっているかもしれないね。あなたももし疲労が溜まっていたら試してみたら? 元気になるよ。

お互いに、パソコン疲れないように身体にはやさしくしてあげようね。それじゃまたね。Relaxしてね!!! バイバイ! マッシー\*\*)

- URL ① <http://web.kyoto-net.or.jp/people/nitami/ikoi.html>
- URL ② <http://plaza9.mbn.or.jp/~wellness/>
- URL ③ <http://www.gs.human.nagoya-u.ac.jp/tubo/sushi/may/>
- URL ④ <http://www.reflexology.org/http://chiroprody.com/>

illustrator : Satoko Kido





## [インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ] ご利用上の注意

このPDFファイルは、株式会社インプレスR&D(株式会社インプレスから分割)が1994年～2006年まで発行した月刊誌『インターネットマガジン』の誌面をPDF化し、「インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ」として以下のウェブサイト「All-in-One INTERNET magazine 2.0」で公開しているものです。

<http://i.impressRD.jp/bn>

このファイルをご利用いただくにあたり、下記の注意事項を必ずお読みください。

- 記載されている内容(技術解説、URL、団体・企業名、商品名、価格、プレゼント募集、アンケートなど)は発行当時のものです。
- 収録されている内容は著作権法上の保護を受けています。著作権はそれぞれの記事の著作者(執筆者、写真の撮影者、イラストの作成者、編集部など)が保持しています。
- 著作者から許諾が得られなかった著作物は収録されていない場合があります。
- このファイルやその内容を改変したり、商用を目的として再利用することはできません。あくまで個人や企業の非商用利用での閲覧、複製、送信に限られます。
- 収録されている内容を何らかの媒体に引用としてご利用する際は、出典として媒体名および月号、該当ページ番号、発行元(株式会社インプレス R&D)、コピーライトなどの情報をご明記ください。
- オリジナルの雑誌の発行時点では、株式会社インプレス R&D(当時は株式会社インプレス)と著作権者は内容が正確なものであるように最大限に努めましたが、すべての情報が完全に正確であることは保証できません。このファイルの内容に起因する直接のおよび間接的な損害に対して、一切の責任を負いません。お客様個人の責任においてご利用ください。

このファイルに関するお問い合わせ先

**株式会社インプレスR&D**

All-in-One INTERNET magazine 編集部

[im-info@impress.co.jp](mailto:im-info@impress.co.jp)