

子どもから大人まで広めたい

足の健康寿命を延ばす 立ち方と歩き方

足の専門店いろは
蒲生郡日野町村井990-44
山添 由佳
080-9293-4704

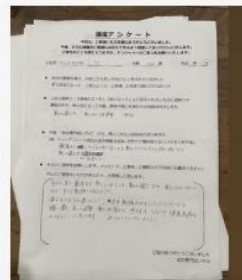


扁平足や外反母趾、寝指等の足の変形、
膝や股関節の痛み、巻き爪、魚の目、
タコ、足底腱膜炎、強剛母趾、モートン病等、
足のトラブルは多々ありますが、
それらのトラブルを体質だと諦めていませんか？

実は私も
幼少期から外反母趾、扁平足でした。

成人してからは、それに加え、膝痛、O脚、
ギックリ腰も度々ありました。

そんな私が、フットケアを学び、
つま先立ち運動や、5本指ソックスを履いて自分自身に
実践するも、外反母趾はさらに痛みが悪化し、
巻き爪まで発生してしまいました。



その当時は、歳のせいだと思い込んでいました。
それから数年後、フットケアの活動を続けていると

あるお客様から、
歩き方で
外反母趾が改善出来るという情報をいただきました。

最初は半信半疑だった私も
実際に、その歩き方を学び
歩き方の改善を実践し続けると、
外反母趾の角度が改善しただけでなく、
扁平足やO脚や膝痛も改善。
もちろん、
ギックリ腰はそれ以来一度も起こらなくなり、
巻き爪もありません。

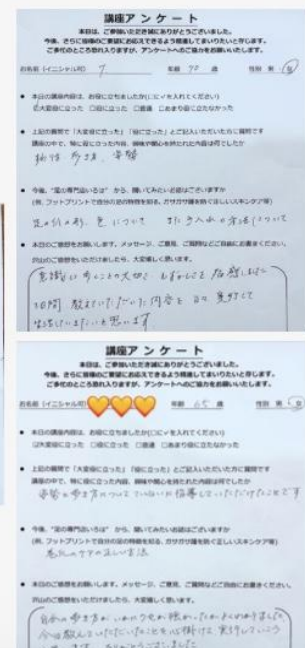
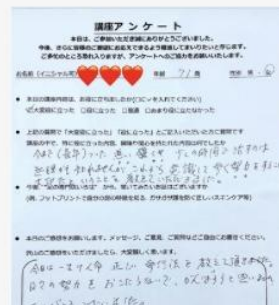


家の基礎が歪んでいれば、どれだけ頑丈な家を建てても地震がくればあつという間に崩れてしまいます。人間の身体もそれと同じで、足の歪みがあれば、全身の姿勢不良が起こり、足だけでなく内臓にまで影響を与えてしまいます。

足の疾患の8割が、間違った立ち方や歩き方が原因であり、いわゆる生活習慣病が様々な疾患の元凶でした。



しかし私たちは、正しい立ち方や歩き方を一度も学んできた事はありません。



お店にご来店いただいたお客様だけにお伝えしては、
勿体無い、
もっと沢山の方々に広めていきたい、足のトラブルを未然
に防ぐ事が出来る人を増やしたい
そんな思いで、
市民講座や生涯学習の場で、正しい歩き方について
お話させていただいております。



活動状況

令和6年12月 東近江市五箇荘
ちよつときてえな講座
「あなたの足は大丈夫？」

令和7年2月 甲賀市かふか生涯学習館
フットケア講座

令和7年4月 東近江市川合町
ちよつときてえな講座「足の健康寿命を延ばす歩き方」

令和7年7月 守山市小津公民館
ふれあい出前講座

令和7年7月日野町林業センター
健康長寿福祉課主催 わたむきねっと研修会にて講演

令和7年8月 八日市南小学校
学校保健委員会にて講演

