

5000

斉藤ヨーコの

5000円 ぽっきりの 健康ライフ入門

健康は足裏から!
疲れ方が違います。

歩き方の癖が腰痛の
原因だったりすることも。
正しい知識を身につけたい。

文・イラスト●斉藤ヨーコ

●フィンランド生まれのフットケアで、足の健康を見直すの巻●

一生のうちに人は、何億歩も歩く。靴の形、くせ、身体的な特徴、職業環境などが様々なかたちで身体を形成し、体に負担をかける。



①ボディバランスチェック

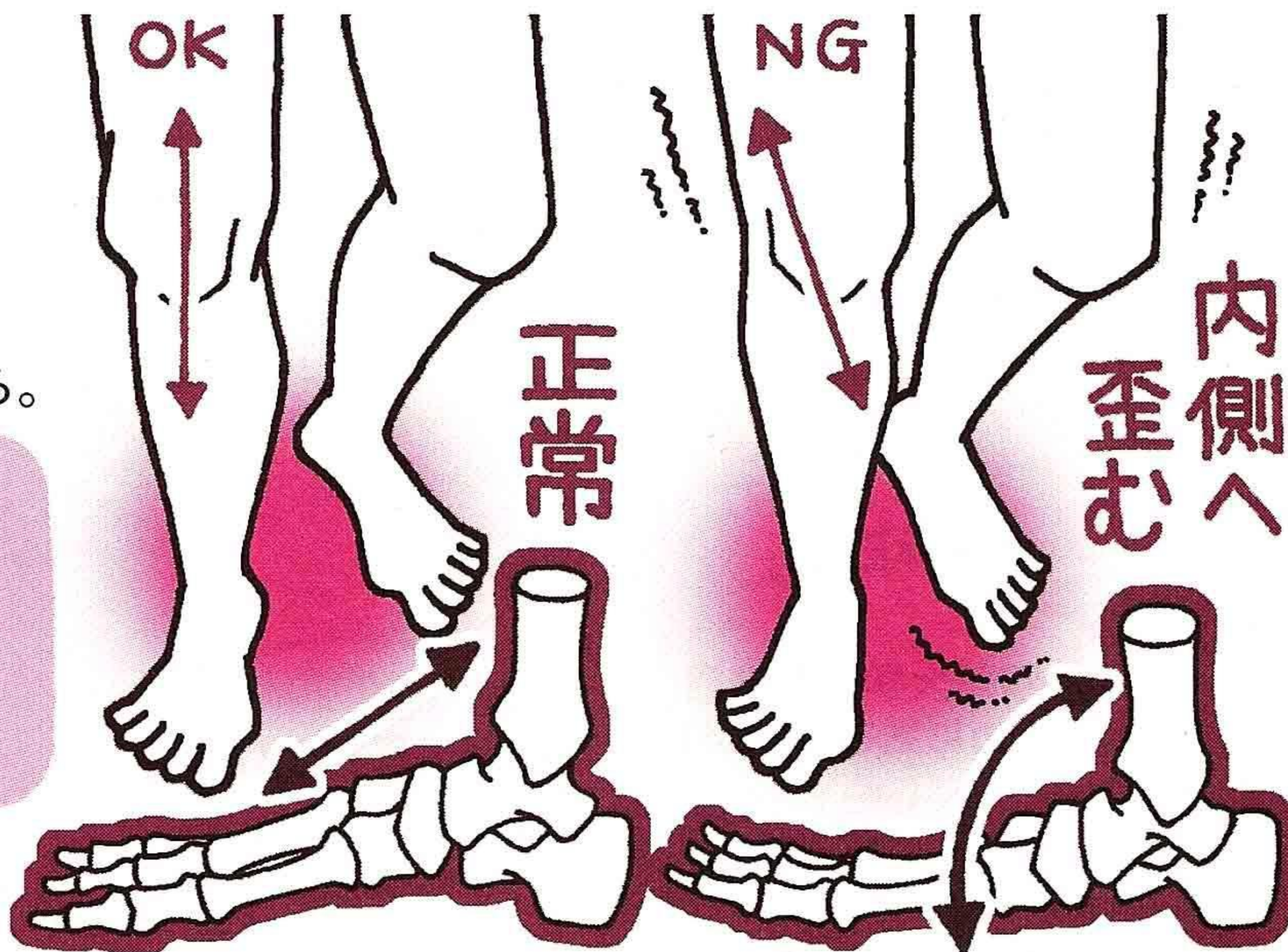
骨盤のずれの大きな原因は足元に。

②足のバランスチェック

片足で立ち、膝を曲げ、安定感を見る。

多くの場合、下肢が膝から内側に回りこむように落ちる「過回内」が生じ、膝・骨盤・腰へとストレスをかけている。膝痛・腰痛の原因に。

③足首の関節を調整



日常の歩き方に注意

- ★ 爪は、巻き爪にならないよう、真っすぐに切る。
- ★ 新しい靴を買うときは、午後に試着。正しいサイズで。
- ★ 毎日同じ靴を使うことは避ける。消耗した靴は交換。
- ★ 足裏全体を使い、真っすぐ正しい歩行を心がける。
- ★ 足指・足首・ふくらはぎを柔軟にストレッチ。
- ★ タコや痛みは歪みの証拠。すぐに専門家に相談。

膝や腰などが痛む場合、その部分ばかり見がちですが、足元に目を向けると解決方法を発見できますよ。



若返り評価

体をささえる根本であるのに、うっかり見過ごしていた足の健康。QOLの向上に大きな期待が持てるセラピーでした。ちなみにアスケルのインソールは、外反拇趾・膝痛・腰痛・扁平足・ふくらはぎのつり・歩行困難等々、多くの症状を解決した優れた実績を持つそう。きめこまやかなケアサービスを提供している。

マイナス8歳!!



足首が正常に動き、体重をバランスよく受け止めることが健康維持の秘訣。

アスケルのインソール療法

個人の身体的特徴や悩みに応えたオーダーメイドのインソールを作製。(セラピー・診察料3回込み3万1500円)

ASKEL(アスケル)東京

東京都江戸川区西葛西5-1-9
tel. 03-6659-8066 <http://askel.jp/>
フットセラピー 3150円