

「足裏アーチ」で

ひざと
腰の
痛みが消える

理学療法士
川口雄一
〈監修〉

土踏まず
クッキリ!

すべての体の痛みの原因は、「歩き方」にあった!

かんたん、巻くだけ!

足裏整体
サポーター付き



永岡書店

もくじ
「足裏アーチ」

かんたん、巻くだけ！ 足裏全体サポーター付き

アでひざと腰の痛みが消える

ひざ痛・腰痛の原因「かかとの傾き」チェック……………10

PART 1
ひざ痛・腰痛の原因は「足」にあった！

13

「足の崩れ」がなぜひざ痛や腰痛につながるの？……………14

かかとの傾くのは、「足指」が使えていないから……………18

足指を使えるようになるために

重要な足の機能とは？……………22

あなたの今の「足指力」をチェックしよう！……………26

PART 2
ひざや腰が痛くならない「足」をつくる

29

「理想の足」を手に入れて、痛みから解放されよう！……………30

理想の足なら、歩いても疲れにくくなる！……………34

自然と足が整う3つのセルフケア……………36

足裏全体サポーターを装着すれば、足のさまざまなトラブルも改善される……………38

足裏全体サポーターを正しく装着して歩いてみよう……………40

足裏全体サポーターのもっとも効果的な使い方……………42

着用して痛みを感じたら………46

足裏全体サポーター体験者の声……………48

足裏全体サポーターについてのQ & A……………50

PART 3
毎日の「歩き」を味方にして、ひざ痛・腰痛を解消する

51

正しい「歩き方」ができれば、

ひざや腰の痛みは起こらない……………52

正しい歩き方①脚を体の後ろにしっかり残す……………56

正しい歩き方②足指は軽く反らせた状態をキープする……………58

正しい歩き方③蹴り出すときは、

かかとをきちんと上げる……………60

「崩れない足」を目指すために、

重要なのが靴選び……………62

靴選びの最優先ポイントは「捨て寸約1cm」……………64

足づくりのために、

あえてヒールのある靴を履いてみる……………68

PART 4
体を元気にする「理想の足」をつくるエクササイズ

71

理想の足をつくるエクササイズ……………72

ひざ痛解消エクササイズ……………75

腰痛解消エクササイズ……………77

日常動作での注意点……………70

日常動作での注意点

70

付録「足裏全体サポーター」について

【着用上の注意】○本製品を本来の用途以外に使用しないでください。○本製品は医療器具ではありません。また、怪我を保護するものではありません。○本製品の使用方法については本誌をよく読み、用法どりに正しく使用してください。○本製品を使用し、腫がしびれたり、肌の色が変わってきた場合は必ず中止してください。○本製品を使用し、かゆみやかぶれなどの症状が現れた場合は、使用を中止し、医師に相談してください。○おれたときは、中性洗剤をつけて洗い、陰干ししてください。○小さなお子様の手の届かない場所に保管してください。○火のそばや高温の場所（ドライヤー、暖房）に近づいたり、直射日光に当たらないように保管してください。○本製品を洗濯機で洗ったり、漂白剤などを使用すると製品の機能がなくなります。○変形・破損した場合は使用しないでください。

【保証期間】ご購入日より3ヶ月以内です。【返品】ご購入日より3ヶ月以内です。【送料】送料は発送時の送料のためです。商品の状態により送料は異なります。【保証期間】ご購入日より3ヶ月以内です。【返品】ご購入日より3ヶ月以内です。【送料】送料は発送時の送料のためです。商品の状態により送料は異なります。【保証期間】ご購入日より3ヶ月以内です。【返品】ご購入日より3ヶ月以内です。【送料】送料は発送時の送料のためです。商品の状態により送料は異なります。

本製品に関するお問い合わせ
本誌書店コールセンター（お客様相談係）
☎0120-053-746
受付：9時～12時、13時～17時
（土日祝日・夏季・冬季休業日を除く）

この本を手にとってくださいましたということは、たぶん、あなた（もしくははあなたの親しい人）は今、ひざや腰などに不調を感じているのではないのでしょうか。では、質問です。

そうした、ひざや腰の痛みを解消するために、あなたは何をしたらいいと思いますか？

多くの人は「ひざの痛みだったらひざの、腰の痛みだったら腰の治療をしてもらおう」と考えるのではないのでしょうか。

もちろん、それも一時的には効果があります。しかし、残念ながら、しばらくするとひざ痛や腰痛が再び生じてしまうことが少なくありません。それはなぜか？

ひざ痛や腰痛を起こしている「本当の原因」をそのままにしてしまっているからです。



ひざ痛・腰痛の原因 「かかとの傾き」チェック

正しい足の使い方を知る前に、まず、あなたの今の「足」の状態を確認してみましょう。足が崩れているかどうかを見極めるシンプルな方法として、「かかとの傾き」を見る、というものが 있습니다。

崩れていない、いわゆる「健康な足」は、床（地面）に対して、かかとが垂直です。

一方、崩れている足は、床に対して、かかとが内側もしくは外側に傾いています。ここで紹介している4つの診断方法で、さっそく、あなたのかかとの状態をチェックしてみましょう。

診断方法 2 足の形でチェック



- 1 足の外側、あるいは内側のラインがまっすぐではない。
- 2 親指が外側に、または小指が内側に曲がっている。
- 3 親指の付け根の骨、または小指の付け根の骨がでっぱっている。
- 4 足の指同士がくっついている（閉じている）。
- 5 爪が巻いている、または爪の色が変色している。

診断

上のどれか1つでも当てはまる場合、かかとの傾きが内側か外側、あるいは両方に傾きやすくなっている。

診断方法 1 靴のかかとの傾きでチェック

- 1 かかとの内側だけ、または外側だけが極端にすり減っている。

診断

足の指に適切に体重が乗っていないので、かかとの傾きが内側、または外側に傾きやすい。



足裏整体サポーターの もつとも効果的な使い方

母趾球や小趾球のラインにかけると逆効果

さつそく足裏整体サポーターを装着してみましよう。

サポーターには表裏があります。突起が盛り上がっているほうが肌に当たる側です。盛り上がっている部分は大小2つありますが、小さいほうが足の内側、大きいほうが足裏の中央にくるように装着します。

足を見ると、親指と小指の付け根あたりに骨がポコッとでっばっている部分がありますね。そのすぐ後ろにサポーターの上端がくるようにしましょう。

これより前の母趾球や小趾球（親指と小指のそれぞれ付け根にあるふくらんだ部分）のラインや足の指にサポーターがかかってしまうのはNGです。せっかくのサポーターの効果をゼロにしてしまいます。というのも、ここに外からギュッと圧

◎サポーターの装着方法



〈サポーターを装着する際の注意点〉

- 中敷きに凹凸がある靴との併用は避ける。
- サポーターにシワができないように装着する。
- 立っているときや歩くとき（荷重時）に装着し、座っているときや寝ているとき（非荷重時）は外す。
- 足の指がしびれたり、色が変わってきたらすぐに外す。
- サポーターの端がめくれてきたり、盛り上がりの位置がズレたりしたらすぐに直す。
- 表裏・前後・左右を間違えないように装着すること。装着方法が間違っていると効果が出ないどころか、痛みや違和感の原因となってしまう。

2 足指握り



- 1 イスに座り、左脚の太ももに右足を乗せる。その足指の間に左手の指を入れる。右手で右足首を動かさないように固定する。
- 2 左手の手首は固定し、ひじを外に動かしながら、甲側にゆっくりと足指を曲げる。90度くらいになったらストップ。そのまま5秒キープ。
- 3 左腕のひじを内側に引くようにして、左手で足指をグーッと足裏側に曲げ、足指の付け根の骨が見えてきたところでストップ。そのまま5秒キープ。
- 4 足を替えて、同様に1～3を行う。

PART 4

体を元気にする「理想の足」をつくるエクササイズ

理想の足をつくる エクササイズ

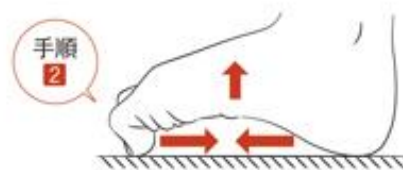
基本的に毎日行いましょう。すべて行っても1日10分くらいでできるメニューになっています。

エクササイズは大きく分けて次の3つです。

- ① 理想の足をつくるエクササイズ
- ② ひざ痛解消エクササイズ
- ③ 腰痛解消エクササイズ

理想の足をつくるエクササイズのほかに、ひざや腰に痛みなどの不調がある人に向けて、それぞれの不調をやわらげるためのエクササイズも紹介しています。足の崩れがある人は、足裏整体サポーターを装着しながら行うと効果的です。足がつくられてきたらサポーターなしでOKです。

1 親指ブリッジ



- 1 裸足でイスに座って両足の親指の先端とかかとのみを床につける。
- 2 5本の指をかかと方向に曲げ、土踏まずをできるだけ上げて、5秒キープ。

アドバイス

足の親指の先端とかかたとを近づけるイメージで、足でグーをつくる。アーチを上げる効果がある。