



PART₁ Prologue

CONTENTS

足をキレイにすると運動がよくなる!?

2

フットケア（足のお手入れ）で健康になる

11

心と体の悩みは足を見ればわかる！

12

足はあなたの体をいつも支えている

16

世界では「足のケア」は当たり前

22

マリー・アントワネットもフットケア!?

27

足のメンテナンスで美しくなる!?

30

西谷式フットケアとは

32



PART₂

あなたの足を見てみましょう 45

日々の習慣を見直そう 39
足に感謝をしよう！ 42

足と向き合うことで健康になる！ 46

足の匂いは体のバロメーター 49

足の形を見よう 58

足の指を見よう 62

足の裏を触ろう 63

タコや魚の目はありませんか？ 65

病院へ行かなければいけないトラブルとは？ 68

足の爪を見よう 70

ふくらはぎを見よう 74

自宅でもできる！セルフ・フットケア 77

準備はこれだけ！ 78

フットバスの効果 80

足の洗い方 83

正しい爪の切り方 88

これだけならできるセルフ角質ケア 92

クリームで保湿する 96

10分のできる！レッグマッサージ 101

誰も教えてくれなかった！足のトラブルQ&A 105

Q1 皮膚が剥けるのですが、これは水虫ですか？ 107

Q2 ひび割れは改善しますか？ 109

- Q 3 角質はどこまで削っていいの？ 111
- Q 4 小指の爪が厚くなって、変形しているのですがなぜですか？ 113
- Q 5 足の臭いが気になるのですが、対処法はありますか？ 114
- Q 6 外反母趾なのですが、何かいい改善方法はありますか？ 115
- Q 7 巻き爪のようなのですが、どうすればいいですか？ 118
- Q 8 マッサージを受けたあとの注意点はありますか？ 121
- Q 9 むくみがひどく、夕方になると足がパンパンになってしまうのですが、
どうしたらよいですか？ 122
- Q 10 手足がいつも冷えてしまうのですが、どうしたらよいですか？ 125
- Q 11 どんな靴がおすすですか？ 126
- Q 12 靴選びの際、専門家にお願いすべきですか？ 128
- Q 13 ホームケアの注意点はありますか？ 129
- Q 14 繰り返し同じ場所にトラブルができてしまうのですが、
どうしてですか？ 131
- Q 15 足や体の疲れがなかなかとれないのですが、どうしたらいいですか？ 132

100年時代に自分の足で歩いて生きていこう！

133

オランダ留学中に出会ったフットケア

134

日本人の“足”への意識

138

フットケアを広めるために

146

お客様とのコミュニケーションで私も成長する

20年愛されてきたので、これからの20年の野望

157 149

すべての人が健康でいるために私ができること

160