

肩こり、腰痛の原因が 『足』にあるって知ってますか!?

～外反母趾だけでなく、足自体が大きく曲がっている本当の理由～

友愛治療院・整体院

牧 純一

まえがき

『あなたは自分の足で歩けていますか？』

私もこの業界で多くの治療法を学んできました。整体・カイロプラクティック・民間療法など、どれも素晴らしい技術を多くの先生方に教えていただき、実践し結果も出してきましたがそれでも慢性的（医学的には3ヶ月以上）な痛みで施術後は良いのですが、痛みを再発するケースがあります。

「足」との出会いは私の治療観念に衝撃を与えました。足による影響で身体にいろいろな問題が起きているのです。この本を読まれている方には、「足……ですか？」と思われる方が多いでしょう。無理ありません、正直私の脳にもそれまで習ってきた治療観念により思考にロックがかかり、なかなか頭の中には入っていかなかったのも事実です。足のことで病院に行かれたとしても、例えば内股やガニ股歩行について指摘されたり、足にタコができるメカニズムについて、歩行分析が大きく関わっていることの説明を受けたりすることはないと思います。

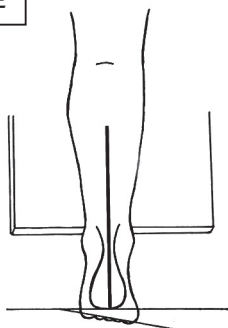
治療経験を重ねるたびにその都度新しい気づきが起こり、「足」と一緒に成長してきました。今ではこのことを度外視しては施術が始まらないほど、重要な部分であることは間違いないと確信しています。

では現代人の「足」に何が起きているのでしょうか？

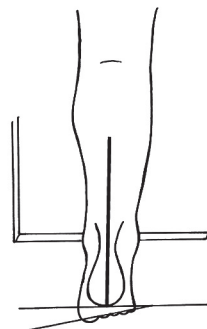
多くの方の足が歪み変形しているのです。足の変形には一般的に外反母趾・内反小趾・扁平足・開帳足・浮き指などこれらも該当するのですが私がいっているのは、足部を前部と後部のふたつに分け、例えば前部の足先が内側に向かって歪み変形したり（前足部内反変形）、前部が外側に向かって変形したり（前足

部外反) 後部のカカトが内側に向かって歪み変形したり (後足部内反変形)、また前・後部両方が内側に向かって歪み変形していたり (内反変形)、前足部外反と後足部内反がセットになった変形もあります (他にも数々あります)。

右足

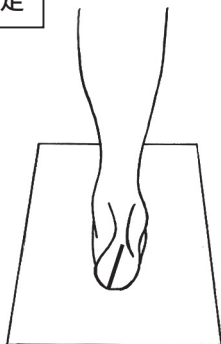


前足部内反

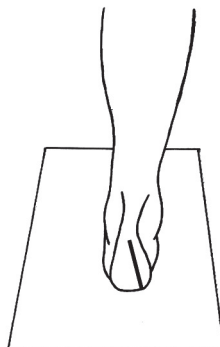


前足部外反

右足



後足部内反



後足部外反

足の歪みは、左右の脚 (あし) の長さの違い「機能的な脚長差」を生み、また「第2の骨格」といわれ全身3D (立体) ボディスーツのごとく足の先から頭の先まで身体を包み込む「筋膜」にも歪みが現れ、結果として身体の歪みへと

繋がります。

その結果、膝痛、腰痛、首痛、頭痛、五十肩、血液の循環障害、自律神経症状、内臓器の不調など様々な症状を引き起こす原因となります。

靴を脱ぎ履きする文化の日本人にとって「足」は身体の一部であり関心の少ない部分ではあります。

足のしくみや、足の機能改善エクササイズ、また靴のことや、そしてコストパフォーマンスに優れ足部の変形を改善するオーダーメイド・インソールや、足部の機能を引き出す優れた既製品のインソールまで紹介します。

わかりやすく足に興味を持ち感じ、認識し実践していただけたらと思う内容になっています。

「足の機能は脳の機能とも大きく関わっています」。足の歪みによって足指が雑多な使い方になることで、立ち方や歩き方もその人特有のものになっていきます。それはその人の性格や気質まで関係します。足部から脳へはまだ科学的に証明されてないことがたくさんあります。もしあなたがそれに少しでも気づくことができたなら、あなたの人生はより良いものになることでしょう。