

足育先生が定期的に見ている A 君 (3 歳) の足育アドバイス!

H 27 年 8 月 16 日 (初めて来店時)



浮き指で踵に体重が乗ってしまい姿勢が悪く猫背になっていきます。人差し指から小指までの指が揃ってこまみ指の形状が見られます。体が緊張状態にあり、つま先が小さくなっています。土踏まちはもう少しあると良いですね。

お母さんの悩み

歩こうとするとすぐに指っこと書て歩きができません。姿勢も悪く足が原因なのではないでしょうか? これらが心配で不安です。



足育先生のアドバイス

全ての指が揃ってこまみ指だったので、指を伸ばすために足指体操を 1 日 5 分ずつするようにしましょう。足に合わない靴が原因だったので、ピッタリな靴を提供し、正しい履き方を毎日していただきます。

H 28 年 1 月 11 日 (2 回目の来店)



浮き指が改善し、重心が元の位置に改善することで指が入るようになりました。指も指が伸びることで姿勢が良くなり指が揃ってこまみ指になりました。土踏ましも揃ってきてきて、半年でかなり良くなりました。これからも継続して頑張ってください。

お母さんのお話

足育先生に選んでもらった靴が履いた日から指っこと書かなくなり、楽そうに歩いたのにはビックリしました。靴は重要なんだと気付くことができました。先生に書かれた通り、毎日足指体操を取り入れて頑張ろう、半年後フットロックを見た時、足の指がついていて驚きました。これからも継続して頑張ります。

足育先生のアドバイス

これから半年ごとにフットロックにより子どもさんの足チェックを継続し、土台づくりをよりしっかりと行ってください。毎月開催している足育マスター講座に参加して、お子さんの足を守るお母さんになってほしいですね。

足育先生が定期的に見ている A 君 (3 歳) の足育アドバイス!

H 26 年 9 月 13 日 (初めて来店時)



先天性で指が重なり、足指に力が入らなく伸びやすい状態です。手の指と同じような形にまなびてと腕の筋が選んで平いのがわかります。

お母さんの悩み

生まれながらに指が重なっており、大学病院では経過観察で中学生くらいになってから「手術して指を伸ばしましょう」と書かれ不安でした。靴のやまごんさんが足指を見る靴の専門家だったので最後の希望でした。

足育先生のアドバイス

まずは履いている靴の長さは合っていたのですが指が重なって自由に動かなくなっていました。もちろんピッタリな靴を選びます。大事な子どもさんの足は軟骨ですから、まだ伸びないこと。当店専用のサポート靴を毎日履いて、毎日足指体操を 5 分ずつに指導しました。

H 27 年 12 月 5 日 (4 回目の来店)



中指が地面に接地し、上から全ての指が見えるようになりました。今は足指でふんばることが出来るようになり指が伸びました。

お母さんのお話

最近病院に行き、レントゲンと足の診察で担当医に聞かれました。「1 年でこんなに良くなっているのはすごいですね」と書かれ嬉しかったです。初めて手術の筋が出ずに不安が解消されました。

足育先生のアドバイス

お母さんが子どものために真剣に向き合い、足指体操と履くのが大変なサポート靴を 2 枚履きさせていたおかげです。更にはだし保育の中で 1 人だけ履下を履いていてもいい A 君の努力が功を奏しています。これからも継続してよりと改善していきましょう。

幼児子どもシューフィッターのいる店
(あしいく) (あしいく)
足育・整足の健康靴専門店
靴のやまごん

総店 池田店
池田市中央小学 13093-1
TEL 0254-44-7733
10時~19時半

村上天原店
池田市大学南校 200
TEL 0254-50-1106
10時~20時

INFORMATION

講演会と個別足育診断を開催
3月5日(土) 10:00~17:30 (予約制)
物産費:1,000円
小千谷市市民会館 小千谷市土川1-3-3
べるせフィット 澤田妙子
TEL 080-2011-5375

新潟西区に
靴のやまごん新潟西区新店
4月1日(金)オープン! 3月22日(火)プレオープン
■営業時間/10:00~17:00 日曜休
もちろん足の計測や靴の取り扱ひあり!
〒950-2022 新潟市西区小針3丁目26-19
小針青山公民館斜め前テナント内
(共同駐車場あり)
TEL 025-378-8284
※アートフルおむすびカフェ跡地
足育先生は週1回の来店になります。
予約優先です。※4月3日(日)特別営業も予定

Facebook にて配信。ネットから足育先生で検索「いいね」ボタンを押してね。必ず勉強になりますよ。



好評連載 第14回
あし 足育
足育先生から~ASHIKU~への招待状
お父さん、お母さん、子どもの足をしっかり見てあげたことがありますか?

足と靴の専門家
足育先生 山田 宏太さん
靴のやまごん常務取締役、上級シューフィッター、幼児子どもシューフィッター、幼児子どもキッズ指導士、カイロプラティック整体、足指矯正士、自律神経免疫療法など数々の資格を持ち、足から健康を考える健康活動のため、各地で講演活動などを行う。

食育という言葉は広く定着してきましたが「足育」という言葉があることを、みなさんご存知ですか? 足は全身を支える土台であり、身体全体の健康に大きな影響を与えています。足育とは、足、足の指・爪、さらに靴の選び方・履き方を含め正しい知識を得て、理想的な足を育てることをいいます。人生 80 年の中で一番大切な時期が 3~7 歳です。この時期に足育でできた子どもたちが将来元気に活躍できるといえます。

今回のテーマは「足圧バランス計測器“Foot Look”で体の土台分析」

子どもの足圧バランスを見たことがありますか? 実は成長に重要な体の土台が正しく育っているか見れます。6 歳までには一度は測定しましょう!
現代社会で問題になってきている足から出るトラブルを見ることができます。

浮指 外反母趾 扁平足 O脚 ハイアーチ

大人が測定すると、腰痛・肩こり・自律神経失調症・偏頭痛・肩の異常などがわかります。

良い圧力 5本の指がきちんと接地して、足の裏全体で立ち、姿勢が良く血流が良い状態。

外反母趾 親指がくの字に曲がる。進行すると痛みがでます。体のゆがみが強く肩こりなどがでやすい。

扁平足 衝撃吸収する土ふまずがなくなり、ネコ背や集中力低下になりやすい。

ハイアーチ 土ふまずが上がりすぎの構造的状態。足が硬直し、疲れやすい。

O脚 膝が閉じてしまいがち。膝の痛みはもろもろ、横股、肩こり、重い生理痛になりやすい。

X脚 膝が内側に倒れている状態。膝の裏に痛みが生じ、腰の負担がでやすい。

腰痛の傾向 体の重心が中心部のみにかかる。体重を腰のみで支え、腰の負担がでやすい。

偏頭痛 左右で足圧のバランスが悪い状態。歩行時に頭が揺れてしまう為、頭痛がでやすい。

腰痛・自律神経失調症 親指だけが深く刺さる構造的状態。神経不足などの精神的要因で自律神経の異常が見られる。

首に異常 指のつけ根に体重が乗り、指で体を支えられずに首に無駄な力が入る。

(当店で、船内国産店・村上天原店・新潟西区新店で計測できます。)
※新潟西区新店は4月上旬オープン後から計測できます。2歳以上のお子様、30秒間じっとしていただけるお子様が計測可能です。