

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)



浮き指で踵に体重が乗ってしまい足裏が常に踏み出しています。人差し指から小指までの指が繋ぎ足の形が見られます。体が緊張状態があり、つま先をやすくなっています。土踏まずはもう少し柔軟だと思います。

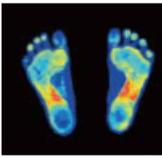
お母さんの悩み

歩こうとするときに歩っこと言って歩きたがりません。姿勢も悪く足が原因なのでしょうか?これらが心配で不安です。

足育先生のアドバイス

全ての指が繋がる足型でしたので、指を伸ばすために足育体操を1日5分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、ピッタリな靴を探し、正しい靴の履き方を毎日していただけます。

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力が入るようになりました。踵を踏む指が伸びました。足裏踏み出しがなくなりました。土踏まずも少しづつでてきて、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

足育先生に遙でもらった靴が届いた日から靴っこと言わなくなり、高いうちに歩いたのにビックリしました。靴は重要な大事な気付くことができました。先生に書かれた通り、毎日足育体操も取り組んで頑張り、半年後フルトックを見たら、足の指がついていて嬉しくなりました。また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ルト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)



先天性で指が曲がり、足指に力が入らなくて軽い状態です。手の指で同じような形にまねくみると筋の筋が張って辛いのが分かります。

お母さんの悩み

生まれながらに指が曲がっており、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」と言われ不安でした。靴のやまごんさんは足指を守る専門家でしたので最後の希望でした。

足育先生のアドバイス

まずは現いている靴の長さは合っていたのですが指が合わせ指が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。大事なのは子どもの足は健骨ですから、まだ脱毛しないで。当店専用のサポート靴下を毎回聞いて、毎日足育体操を5分するように指導しました。

H 27年 12月 5日 (4回目の来店)



中指が地面に擦地し、上から全ての指が見えるようになりました。今は足指でなんばなことが出来るようになりました。

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驚かれました。「1年でこんなに良くなっているのはすごいですね」と言われ嬉しいかったです。初めて手術の話が出す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、足育体操で多くの人がサポート靴下を2枚履かせていたおかげです。更には靴を保育園の中で1人だけ靴下を履いていてもめげないA君の勢いがあつてこそです。これから更に継続してもっと改善していきましょう。

幼児子どもシーフィッターのいる店

足育・整足の健康靴専門店
靴のやまごん



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)
料金:1,000円
小千谷市市民会館 小千谷市土川1-3-3
ベルセフィット澤田妙子
TEL:080-2011-5375

足育先生が毎週足と体について情報配信中!

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。

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)
開業時間 / 10:00 ~ 17:00 曜日 ブルーブラウジング

○もちろん足の計測や靴の取り扱いあり!
〒950-2022 新潟市西区小町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:025-379-8284
※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)初回営業します)

好評連載
第14回

あし

いく

足育

足育先生から～ASHI IKU～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。

この時期に足育できた子どもたちが将来元気に活躍できるといえます。

フルトック

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」



足育の想い

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が見れます。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事ができます。

浮指

外反母趾

扁平足

O脚

ハイアーチ

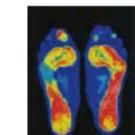


台の上に乗りだけカンタン♪

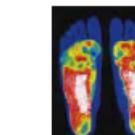
大人が測定すると、腰痛・肩こり・自律神経失調症・偏頭痛・鼻の異常などがわかります。



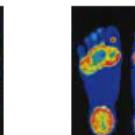
良い圧力



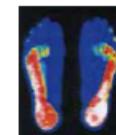
外反母趾



扁平足



ハイアーチ



O脚

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。

複数指が踵の手に由るが、進行すると痛みがでます。体の握りが強く脛にかかるなどです。

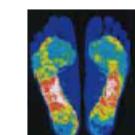
複数吸収する土足まさがなく疲れます。ネコ背や無中力低下になりやすい。

土足まさが上がりすぎの病的の症状。足が硬直し、疲れやすい。

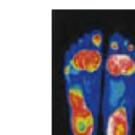
脚が開いてしまい体の形が悪い・腰の痛みはもちろん、腰痛、肩こり、自律神経にあります。



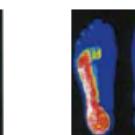
X脚



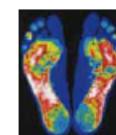
腰痛の傾向



偏頭痛



腰痛・自律神経失調症



首に異常

膝内側に倒れている状態。骨格に変形が生じ、腰の負担がでやすい。

体の重心が中心部のみにかかり、体重を腰のみで支え、腰の負担がでやすい。

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。

若者だけが多く事で直状がでる。腰痛不足などの精神的要因で自立神経の異常が発現される。

指のつけ根に体重が乗る、指で体を支えられずに首に無駄な力が入る。

(当店では、胎内国道店・村上プラザ店・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歳以上のお子様で、30秒間じっとしていられるお子様が計測可能です。