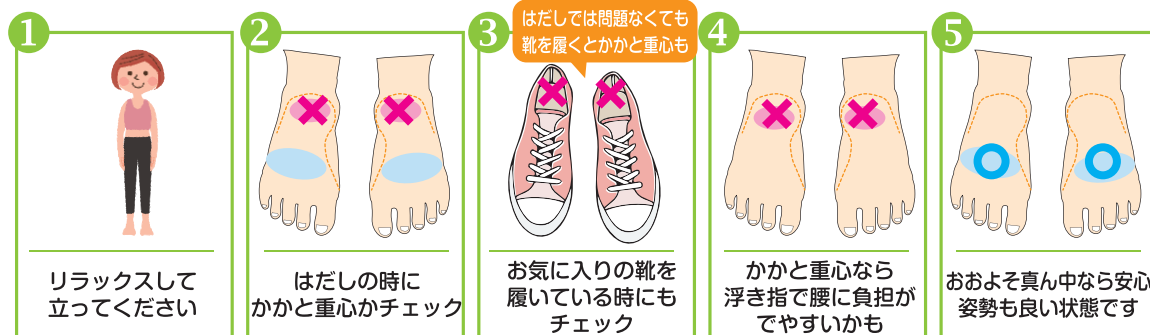


腰に不安のあるお母さんは浮き指かもしれません!?

＼特に不安のあるお母さんは浮き指でかかと重心が多いです。／※つま先重心の方もいます。

すぐにチェック!!

かかと重心は腰に負担がかかります。靴の選び方と履き方が原因かも。



足育ポイント
かかと重心だった人は、真ん中重心にしてみよう。腰のハリが楽になります。

かかと重心だった浮き指さんの改善足育ポイントはこれ!!

足育ポイント① 足指の体操で真ん中重心に改善



右の手指を左の足指の間にに入れて軽く握ります。 ゆっくり足指を甲側に30秒反らせる。90度まで曲げるのがポイント。 手を離さずゆっくり手を戻し逆方向の足裏側に30秒反らせる。

立ってみると重心が真ん中にきます

1往復で1回を左右各20回を目安に毎日続けましょう!

NG



靴底の高さが前後同じだと、よりかかと重心になります。

OK



前の厚みより後ろの厚みが倍であると重心を前に出すことができます。

INFORMATION

新潟西店にて“足育講座開催”

お父さん・お母さんに子どもの足と靴の知識を覚えてほしい。子どもの足を守ってほしい想いから開催します。

◎1月18日(土) 10:00~11:30

参加費 1,500円

※2,000円相当のCSソックス差し上げます。

店長が主催しています。(足育先生は参加しません)

※毎月1回開催します。

詳しくは、025-378-8284まで。

※毎回満席の人気企画。お早めの予約をお待ちしております。

長岡出張カウンセリングと靴販売会

足カウンセリング代 1000円(税込)

◎2月13日(木)・3月7日(土)

長岡担当者 / 平岩 080-5437-1719

場所 / 長岡駅前通り近く

★場所は担当者よりお伝えします。

※毎回キャンセル待ちとなります。

※早めの予約をお勧めします。

小学校・幼稚園・保育園・子育て支援
こども園・スポーツクラブ etc...

大好評 足育講演会主催者を募集中!

～年間50回程足育講演実施～

今まで2万人以上の足を見てきた足育先生が教えます。足と靴の正しい知識を身につけ、子どもの足(土台)をつくる事で、運動能力と姿勢を良くし、ケガのない元気な子どもを育てましょう。

<例>幼稚園・保育園・子育て支援でのテーマ「6歳までに一生の足の基礎が決まる。正しい足育のしかた」

※講演料は交通費のみのボランティアで行います。お申し込みはHPかお電話(025-378-8284)まで。

足育先生®・上級シューフィッターのいる店
(あしいく) (せいぞく)
足育・整足の健康靴専門店
靴のやまごん

ホームページで過去の足育連載ページ見れます。

http://www.yamagon.jp/

新潟西店

〒951-8511 新潟市西区小針3-26-19
TEL 025-378-8284
営業 10時~18時 休 不定休

胎内国道店

〒951-8511 胎内市中条字小荒川3093-1
TEL 0254-44-7733
営業 10時~19時

村上イオン・プラザ店

〒951-8511 村上大字仲間町200
TEL 0254-50-1106
営業 10時~20時

twitter

足と靴のミニ情報を毎日更新。
ID: @ashiiku_teacher

LINE@

新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店
ID: @xee2006i ID: @cue9288i

オウンドメディア

足育先生®の活動や目からウロコの健康情報をチェックして下さい。
http://ashiiku.net/

facebook

足育先生® 新潟西店 胎内国道店・村上イオン・プラザ店

“いいね”ボタンを押して下さい!

足育先生による足カウンセリング予約を電話にて各店舗受付中です!

靴のやまごんの足育先生は、オールアルビレックススポーツクラブと子どもの足の成長を支える活動をしています。



日本一受けたい!子ども向け

足育先生のススメ

好評連載
第37回

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
やまだ ひろお
足育先生® **山田 宏太**さん
靴のやまごん代表取締役。上級シューフィッター、幼児子どもシューフィッター、健康ウォーキング指導士、カイロプラクティック整体、足爪矯正士、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啓蒙活動のため、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。この時期に足育できた子どもたちが将来元気に活躍できるといえます。

お母さんに多い腰痛の不安は足が原因かも!?



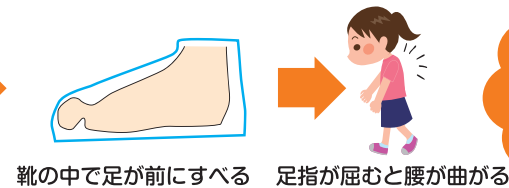
足育先生の所に子どもさんだけでなく、お母さんも足の相談に来られます。多いのが腰の悩み。腰痛の多くは原因不明と言われていますね。しかし、足と靴のアドバイスをして足(土台)を整える靴を選んであげると腰が楽になる方が沢山いらっしゃいます。お母さんが歩かないと子どもは歩きません。

お母さんが足腰に不安があると6歳で一生の足の基礎ができる子ども達は歩く機会が減少します。足(土台)づくりのために、子どもは親と一緒に沢山歩くことが大事なんです。

なぜ足が原因かも?

それは看護師さんの腰の悩みとも一緒ですが、靴のひもなどで足を固定せずに不安定な足で子どもを抱っこすることが原因かもしれません。

- お腹が大きいから屈めない。
- むぎ履きが多いからひもやマジックで足を固定できない。



足指が屈むと屈筋に力が入りすぎ、筋肉が引っぱられ腰にムダに力が入ります。



ひも・マジックを締めない

足育先生おすすめ簡易ストッパー

靴の中で足指は伸びる

足指が伸びると腰も伸びる