

むくみ 外反母趾 O脚 魚の目 巻き爪 どうすればいいの？

例えば・・・

1. 足がむくんでだるい。歩くとすぐ足が疲れる！どうしたらいいの？
2. 足の指がくの字に曲がりはじめた！外反母趾にはどうすればいいの？
3. 左右の膝同士がくっつかない！まっすぐな脚にはもうならないの？
4. 削っても削っても魚の目(ウオノメ)が出てくる！もうあきらめたほうがいいの？
5. 足の爪が横の方向へ伸びていて痛む！切ってもまた同じ症状！

多くの女性が抱える足の悩み。

きっとあなたも何とかしたい！

実は、足のトラブルをきちんと理解できている人は、

結構少ないんです。

その理由は、「足」が特に疲れやすく負担のかかる場所だからです。

当院には、こんな悩み
がよせられています。



長時間歩くと足が痛い

- からだを2本の足だけで支えている(自然界の動物は4本足)
- 全体重が足にかかり、しかもその下は硬いアスファルト
- 心臓からもっとも遠く、下に位置するので血流が滞りやすい
- 子供の頃に3点アーチが十分にできていない(扁平足・開張足)
- 靴という人工的な道具を、日常的に使わなければいけない
- 女性はさらにハイヒール、ピンヒール、ミュール、サンダル、など足への負担が大きな靴を好んで履くこと
- 立ちっぱなし、座りっぱなしの仕事で足が疲れやすい

からだの中でも、これだけ悪条件がそろった部位もめずらしいのです。ですから、普通にしている足は疲れやすく、足への負担は異常に多いことがわかります。成長期にどんな足の使い方をしたか、どんな靴を履いてきたか、または、足のケアを少しでもしたか、などの差がトラブルの程度に影響するのです。



▼足のトラブルの自己診断法・チェックリスト▼

それでは、ここで『自分でできる足のチェックリスト』をお教えします。

痛くないからといって対策をとらないともっと悪くなる恐れもあります。

さあ、いくつ当てはまるか、チェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> タコ・ウオノメができています | <input type="checkbox"/> アキレス腱から上が硬い |
| <input type="checkbox"/> 土踏まずがつぶれている | <input type="checkbox"/> ふくらはぎをつかむと痛い |
| <input type="checkbox"/> かかとに角質がたまっている | <input type="checkbox"/> 足首をつけた時にひざがつかない |
| <input type="checkbox"/> 足の指がまっすぐ伸びていない | <input type="checkbox"/> ひざがギクシャクする |
| <input type="checkbox"/> 足の爪が割れたり黒ずんでいる | <input type="checkbox"/> 腰が重い、痛い |
| <input type="checkbox"/> むくみがあり足先が冷たい | <input type="checkbox"/> 靴が合いにくい |
| <input type="checkbox"/> 足裏に押すと痛いところがある | <input type="checkbox"/> 靴の減り方が片寄っている |

該当する項目が3つ以上ありましたら、何らかの対策が必要です。8つ以上の方は、体のアンバランスの悪循環が起こっています。

実は、この足の問題は、病院での治療(手術や薬)が非常に苦手とする分野といわれています。そして、根本から治すことがなかなか難しく、再発してしまうことが多いのが現実なのです。

では、足の悩みはいつまでたっても解決しないのでしょうか？

実は、当院には、足の悩みを根本的に解決するフットケア療法があります。今すぐ、あなたも始めませんか？ 詳しくはお電話ください。

かない鍼灸接骨院 <http://www.8897060.com>
(西宮院) **0798(41)3460** (尼崎院) **06(6499)2450**