

# 「あし」(足・脚)

こんな

のお悩みございませんか？

**要注意！ロコモティブシンドローム(運動器障害による歩行困難者・要介護者)の予備軍です。**

外反母趾、内反小趾、扁平足、浮指、ハンマートゥ、巻き爪、タコ／魚の目、足の冷え、足のむくみ、足のしびれ、足の疲れ、足がつる、足指の痛み、指の付け根の痛み、足裏の痛み、足の甲の痛み、O脚、ガニ股、X脚、脚が太い...

または、こんなことはありませんか？

足に合う靴が見つからなくなっている  
 年々 姿勢が悪くなっている  
 挙げたつもりの足が拳がっていないことがある  
 何もないところなのによくつまづく  
 最近 ころぶことが多い  
 階段は手すりや介助なしでは怖い  
 将来 杖や手押しカートが要るのではと心配  
 この先 歩けなくなってしまうのではと不安



そして、

膝痛、腰痛、肩こり、頭痛といったお悩みまでも

これらのことが『**歩き方**』で改善できるってご存知でしたか？

こちらをご覧ください。歩行指導による一改善例です。



## ケース41 50代女性

改善前

幼いころからの外反母趾にお悩みでお越しになりました。

(期間 約8カ月)

	親指の角度	足の横幅
左	36.2° → 17.7°	9.6 → 8.7
右	30.2° → 9.7°	9.6 → 8.6

改善後

痛みは早々に無くなり、角度もどちらもマイナス20度程という、記録的な改善になりました。



※施術効果には個人差があります



はじめまして。「あし」(足・脚)のお悩みを歩き方で改善する専門家の砂川 隆夫(スナガワ タカオ)です。  
多くの「あし」のトラブルの原因は何でしょうか？  
歩き方をはじめとする日常動作の間違いの積み重ねです。  
言い換えると、「あし」のトラブルは生活習慣病なのです。  
それらを根本的に改善するためには、生活習慣【=歩き方】を直すことが不可欠なのです。  
私は、身体の理にかなった歩き方、「ゆるかかと歩き」によるロコモティブシンドロームの予防と改善方法を普及しています。

- 米国理学療法士
- ネイティウォーキング協会認定インストラクター(ゆるかかと歩き指導者)

## 「あし」のお悩み改善 お試しコース

トライアルコースキャンペーン実施中！

初見料	2,000円
外反母趾7°リ測定	2,000円
施術料	5,000円

1,980円

通常 9,000円+税

(税込)

▶ お問い合わせはこちら



神戸フットケア / Seitai SandRiver

神戸市長田区西山町 1-4-13

電話: 050-5480-3797 \*メッセージを残してくださいね

メール: totonowe@yahoo.co.jp

公式 LINE【神戸フットケア】 :

