

①外反母趾

母指球重心は、外反母趾の原因になりますが、小指重心ではなく、歩く時に、足にかかる大きな衝撃を分散してあることが足を守る歩き方です。

前足のかかとから人差し指へむかって足裏を順に地面に接地していきます。

この時、小指を遠くにのばしてタッチするようなイメージで足指をつかいます。

重要なことは、足をまっすぐにつかって歩くこと

足首が倒れたり、親指や小指がわに倒れてしまわない様、注意 ^^

踵から着地は、厳密にお伝えすると、つま先を上げ、踵から着地するのではなく、重心移動をつかって、自然に踵から指先へ体重移動できる歩き方です。

まず、足指をほぐす、MP 関節のところから、動かすセルフケアを行って頂き、歩く時は、足を前へ出す意識より、まず、上へ引き上げ、踵からそっと地面におろし、歩いてみて下さい。

慣れてこられたら、前足のローリングも意識してみてください ^^

②下肢静脈瘤

私は、お医者様ではないですので、お医者様の判断、ご指導を優先して頂きます様、どうぞよろしくお願い致します。

脚のゆがみ、バランスのくずれがあると、血液、リンパの流れが滞りやすくなってしまいますので、下肢静脈瘤改善は、マッサージ、ゆがみの改善を行いながら、歩き方の改善を行って頂くことが大切です。

今すぐできることは、夜、寝られる30分前くらいに、両手、両足をあげて、1分間くらい、ぶらぶらし、下半身に溜まっている老廃物を流して頂くこと、マッサージをされる時は、つま先の方から、そけい部へ向かって、やさしくふわりとさわる、筋肉をゆらすを行って頂くことを行ってみて下さい。

身体の不調は、心も疲弊してしまいます。また、いつでも、お気軽にメッセージ下さい。