

長年悩んでいる肩・腰・膝痛で

困っているお友達を

救ってあげよう！

体験者続出

歩くだけで良くなっていく

足補正健康法

目次

はじめに

いろんな治療で慢性症状が良くならなかったのは？

足が歪んだまま歩くと体が壊れていく

体の歪みの連鎖と症状

ではどうすればよいのか？ 不定愁訴の救世主

体験談

手軽にできる足補正方法

おわりに

はじめに

今から 30 数年前高校 3 年を迎える 2 月 17 日の日曜日、大学生と一緒にテニスの練習をする為に大阪近鉄線難波駅の列車に駆け込もうと階段を猛烈にダッシュして下りて行きました。この時足がもつれて右足をぐねったまま一番下まで振り下ろされてしまいました。痛々しい足を引きずりながらなんとか列車に乗り込み練習場まで歩いて行きました。松葉杖をついて 2 週間過ごしましたが腫れはなかなか引きません。高校生最後の大会を控えていたので無理をしてエントリーしました。それが後を引いてテニスが続いていると体がどんどん痛くなってしまいました。大学のテニス部に入って練習をすると股関節に違和感が出て恥骨が痛くなりはじめました。針でさされたようなチクチクするので。また、腰が重く痛く背中がいつも張っているような感じで首も鈍痛が続きました。整形外科に行っても、鍼に行っても、他のあるとあらゆる治療に通いましたがなかなか良くなり、憂鬱な生活を送り続けていました。それでも良い治療院はないか探し 33 歳の時にある整体の先生にみてもらってから足首が良くなり、だんだんと体の不定愁訴が消えていきました。これが整体の道を歩むきっかけに。良くなったものの、まだ運動をすると体を痛めそうな気がしたのでテニスはずっと控えていました。復帰したのは 23 年ぶりの 50 歳の時。今では学生時代と同じくらい左右前後に動いていますが、慢性的な肩こりや腰痛、膝痛は起こらなくなりました。30 代の時よりも活発に体が動いています。当時では考えられないことです。このきっかけになったのが足関節補正です。直りにくい O 脚や慢性症状の原因の多くは足関節の歪みや足関節の緩みを痛感し、これを解決する足関節補正靴下を開発し、多くの人に履いて頂いて喜んで頂いております。いろんなことをしてよくなかった症状がどんどん良くなって身も心も晴れて過ごして頂けましたら幸いです。

いろんな治療で慢性症状がよくなるのは？

日本国内では腰痛で悩んでいる人、膝痛で悩んでいる人が数多くいらっしゃいます。腰痛人口は約 2800 万人、膝痛人口は 1800 万人と言われているのですが、腰や膝にかかった負担が足から来ているなんてほとんどの人は実感していません。

それは、痛いところが「腰」や「膝」にあるからです。

わたしたちの体「苦痛からのがれようとする」ように反応します。

片方の膝が痛い箇所があれば、その箇所に痛さがかからないようからだの使い方をします。痛いと言苦痛が感じられるのでとにかく痛みを減らして欲しいと思うばかり、元の原因がまさか「足」なんてぴんとき来ないのです。

治療院の先生方もとにかく患者さんの痛みを少しでも減らして楽になって欲しいという思いが強い為に痛い箇所を中心の治療や施術になってしまいます。それはそれで良いのですが、なぜ、このような膝痛になってしまったのか？なぜ、このような腰痛になってしまったのか？アプローチしていない為に長引いている可能性が大きいです。

建物を想像して頂いたらわかりやすいのですが、土台が傾いているとどんなことが起こりやすいのでしょうか？

また、土台が傾いたままの歩行や運動を続けていくとどうなっていくのでしょうか？

意外と盲点になっているのですが、足から全身のアプローチしていない為に、膝や腰の慢性症状が続くのです。

それでも、本人は気づいていないので放っておくとたいへんなことになってしまいます。少しでもこのことに早く気づいて欲しいです。

足が歪んだまま歩くと体が壊れていく

ほとんどの人は立位で左右重心どちらかに偏っています。

右側：左側＝60：40 といったように。また、どちらかの足が後ろ重心ですと反対側の足は前重心になっていることが多いです。

私たちは座っている時は坐骨がイスの接地面になります。

立っている時は両足の裏が地面の接地面になります。

左右の足の重心バランスが左右大きく異なっていると上半身はどちらかに傾きます。左右足の重心が前後に大きく異なると上半身はねじれます。これだけでも上半身に負担がかかりますが、この状態で歩行をすると、骨盤の歪みだけでなく腰や背中、肩、顎、頭、腕まで無理な使い方をしてしまいます。

例えば、右足外側後重心で左足内側前重心ですと上半身が右側に傾きます。そして、歩くと右の肩が内側に巻き込むような使い方になってしまいます。この動作を繰り返していると右側の鎖骨まで圧迫され、右の肩こりや五十肩を招くこともあります。

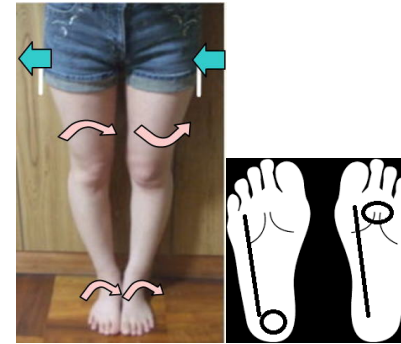
また、呼吸筋も圧迫され浅い呼吸で体調不良を招きます。

また、重心側の腰や背中中の筋肉が張ってきやすく、いくら張っている箇所をほぐしても、このようなアンバランス重心で歩くとすぐにまた、同じところが張ってくるのです。

スポーツをしていても同じように運動しているのに故障する人と故障しない人がいるのはどうしてなのでしょう？

故障しやすい人は左右前後の重心がアンバランスで体の歪みも顕著です。この状態で激しい運動をするとスポーツ選手寿命が縮まってしまう。そうあって欲しくありません。

体の歪みの連鎖と症状



こちらの方は左足後重心で右足前重心になっています。そうすると骨盤は左側が後ろに右側が前に向きます。そして、前に向いている右の骨盤が上に傾きます。そうするとその上の腰の骨は左方向に湾曲します。骨盤は左側に回旋するのに対して上半身は相反して右側に回旋します。

この状態で歩行や運動を続けるとどうなるのか？

まず、前に重心がかかっている足の横アーチが崩れてきます。それによって外反母趾や内反小趾になることもあります。体の歪んでいる接点に過剰な負荷やダメージが加わります。

足首捻挫が良くなった事例

まさかこのサポーターで

履きはじめて5ヶ月になります。はじめは足が軽いくらいかなと思っていました。1年ほど前に転んで捻挫して足首痛めて通院しましたが、なかなか治らず、正座ができずお茶会に行くのも億劫でした。又、ヒールのある靴が履けずにつもぺっちゃんこばかりでした。

履きはじめて2ヶ月位の時、正座ができヒールの靴を履いて歩けるようになりました。まさか、このサポーターでと思いましたが、他に何もしていないのできつと「足首まもるくん」のおかげだと思います。本当にうれしいです。ありがとうございました。野仲英子様 大分県 60代

痛めていた足首が（1ヶ月程で）おさまりました。

足首サポーターを購入しました。

痛めていた足首が（1ヶ月程で）おさまり仕事に支障なくなり嬉しく思いました。 和歌山市

着用して痛みも感じなくなりました！

「毎日、ジョギング6キロ走っているのですが最近足首に疲労がたまって時々走りながら痛みを感じ足がつるような時もあった。着用して痛みも感じなくなりましたし、走っていても足首が守られてまっすぐにつま先が出ていく感じがしてとてもいい。1週間でかなり違いが感じられる。私は走っている時だけはいるので普段もはいてなくても足首がしっかり入っている変化がある。スポーツで足首に不安のある方やステップの多いダンサーなんかにも良いのでは？ また太りぎみの方や高齢者の方にもおすすめです。

伊東市スポーツ健康整体 院長 平原先生



足首にいいんやなあ

娘は足首の靭帯を痛め痛くて困っていました。

この足首サポーターを履いて過ごしたところ足が楽で調子がいいということで履き替え用を買いました。

病院では何もしてくれなかったのにこれは違うわ。ギュッとしめているのが足首にいいんやなあ。

バッティングもふらふらしなくなった

足首がゆるくてすぐに捻挫をしやすかった。バッティングもふらふらしていた。着用して良かったことは、履いていると安定感があり動きやすかった。またバッティングもふらふらしているのが安定するようになりました。

サポーター（足首まもるくんアキレス腱保護付）を履いてホームから一塁までが、3.55秒から3.49秒になった。 四国リーグ



首に安定感というか、安心感がありますね。

八木さん、こんにちは。「足首まもるくん」使ってみました。

大丈夫な靴（運動靴など）の時はいつも付けていました。

履いてみた感想は、足首に安定感というか、安心感がありますね。私は歩き方が悪く、左右に振れるように歩いてしまうクセがあるのですが、不思議とその振れが小さく、改善されているように感じました。そのせいか「今日はもう少し歩こう」と、いつもより多く歩いてたりしますが（笑）今後も使わせていただきます。



膝が良くなった事例

つえなしで歩く事が出来ました。

足の負荷を測定して頂き、ソックスを履いた方が体重のかかり具合が良いとの事で一度

使ってみることにしました。つえをついて歩かなければならなかった程でしたが、今まで以上につえなしで歩く事が出来ました。3日程はかずにいたら、また膝が痛くなりました。はかずにはいられない程でした。一足しか買っていなかったため、洗い替えが欲しく、又、来店させて頂きました。私と同じように膝が痛い知人にもおすすめてたく、知人の分も買わせて頂きました。 本当にありがとうございました。

※個人差があり効果を保障するものではありません。

母は非常に歩行が楽になっています。

母が洗濯物をもって階段の上り下りの際、重い荷物を持つこともあり、膝が痛いと言っていた。重いものを持ってもバランスが取れて階段の上り下りが楽になり、足が軽くなった。私自身は膝が涼しく感じます。1週間、1ヶ月と履き続け、母は非常に楽になっています。親戚の方に勧めています。 松山市 匿名

まっすぐ歩きやすくなり、膝の痛みが少なくなってきた。

「まっすぐ歩行しにくく膝が痛かったが、足首まもるくんを着用してしっかりと足首が補強されて安定した。1週間、1ヶ月と履き続けてまっすぐ歩きやすくなり、膝の痛みが少なくなってきた。」

歩行しにくい方や左右の力が違う歩き方をする人、足裏にタコができる人におすすめてしたい。 サラン 大澤先生のお客様

歩くのが楽しい

膝痛で歩くのがつらかった。横に大きく揺れていると言われ足首サポーターと内反小趾の補正を約1ヵ月半続けると歩くのが楽になり、膝や腰の違和感が減ったように思います。また、O脚が良くなってきました。 吹田市 女性

↓



私が「足首まもるくん」のサポーターを使用するようになったのは、膝の痛みで八木先生にお世話になって以来で、もう1年余りになります。当時は、20分も歩くと、脚が上がらず膝の痛みで歩くのがつらくなって来る状態でした。このサポーターを履くと、しっかりと足首が支えられているせいか足指が地について蹴り出す事が出来、足取も軽くスムーズに歩けるようになりました。先日もし振りに山登りをしたのですが、足の痛みもなく行って来られました。今では、もう私にとって欠く事のできない「生活必需品」です。感謝です。 和歌山市 60代 女性

腰が楽になった事例

体が軽く疲れがあまり感じなくなりました。

私は左右足の大きさが違って左の股関節が硬くあぐらをかいた時に高さが違っていました。足首まもるくんを着用すると足元が固定されて動きやすく体の筋がまっすぐ整い体がしゃきっとします。以前は仕事で5時間動いた時は終わったらぐったりして疲れが出ていましたが、サポーターを着用すると体が軽く疲れがあまり感じなく足のむくみもとれました。足首が冷えないので体の中はポカポカして仕事も進みます。足の指が5本自由になるので脳トレも良く車を運転する時とても気持ちがいいです。

後藤 朱美 大分 60代

背中ハリがないのは本当にビックリしました。

8時間の立ち仕事（展示会）に耐えることができ、背中のハリもなく楽に仕事が出来ました。背中のハリがないのは本当にビックリしました。

ヒールの時につま先がすこしぶつかり痛みがでてくるので普通のくつ下もほしいです。 北海道 網走 匿名

立ち仕事が多い仕事の方におすすめしたい

立ち仕事で5時間くらい立ち続けています。

腰とあしがパンパンにむくんで辛かったですが、このサポーターをはき出して急に、あしと腰の痛みが楽になった様な気がします。

これからもはき続けたいと思います。

立ち仕事が多い仕事の方におすすめしたいです。 大阪 60代

あんなに胸椎が柔らかくなるとはかなり驚き

腰痛で来られたんですが、膝もたまに痛くなるとのことでしたので、サポーター一履いて頂きました。

胸椎がかなりかたく曲がっていて、矯正出来ないレベルでしたので、初日は筋肉を緩める程度の施術で終わりました。一週間以内に再来して頂き診断したところ、胸椎に弾力を感じたので、いつも通り施術したら、更に柔らかくなったので胸椎の矯正をしたところ見事に動いてくれました。僕の整体は人によってはボキボキの矯正をしていますが、50代半ば過ぎた方にはしないようにしています。矯正するとかえってしんどくなる方もおられるからです。

この方もダメやろなと思ってたんですが、サポーターを履いたおかげであんなに胸椎が柔らかくなるとはかなり驚きでした。2回で腰痛完治です^^

姿勢が良くなり足に負担がかかりにくくなり歩行が楽になりました。

母親の介護をきっかけに10年前から腰痛概要悪化して足が痛く間欠性跛行の症状で50mもう歩けなくなり、日常生活が困難になっていました。8ヶ月もの間苦しみました。10年前から仕事中は骨盤コルセットを着用していたのだけれど、逆にコルセットを着用すると、梨状筋を刺激するのか足が痛んで、コルセットをはずして恐る恐る仕事をしていた。この足首まもるくんを知り着用したその時から骨盤がコルセットも着用していないのにまっすぐに立った感じがして身体の重心がとれて姿勢が良くなり足に負担がかかりにくくなり歩行が楽になりました。骨盤コルセットを10年も着用していた為に筋肉が落ちていたのが足首まもるくん着用で姿勢良く動ける事で背筋や腹筋がついて1ヶ月後にはあれほど歩けなかったのに間欠性跛行の症状もなくなり2ヶ月後には日常生活も仕事も支障なく快適におくれるようになりました。

本当に助かりありがたかったです。私は病院で腰部脊柱間狭窄症と診断されたのですが、薬もいろいろ試して効果なし、リハビリもあまりでず…梨状筋のストレッチは効果があったので、腰痛のストレッチをして効果を感じられる方はそのストレッチをするともに足首まもるくんの着用で身体バランスをよくした方が腰痛改善につながると思います。 東 久美子様 カイロサロン Kana 理 東原先生のお客様

脊柱管狭窄症で腰痛から下腿痛あり。下腿筋力も弱っていました。

足首まもるくんをつけてから下腿が安定して歩きやすくなったと言っています。また夜中に足がつって（こむら返り）痛くてしかたなかったの時に足首まもるくんをつけてしばらくするとなおったそうです。問題は24時間つけられないこと T 80代 和歌山市太田

立ち仕事でお客さんと話すことが多く腰が痛かったけど足首まもるくんをつけて立ち仕事が楽になった。仕事終わりも家事をしてても中腰になっても楽だった。

ただ、脱ぐのがかなりきつくしまってるのがしんどかった。H.Mさん 37歳

ホームから一塁までが、3. 8秒から3. 69秒に

プレーをしていて動きがおそいのをもっと速くしたい。

腰も痛くなりやすい。

足首が安定するので地面をけるのがよくなった。

サポーター（足首まもるくんアキレス腱保護付）を履いてホームから一塁までが、3. 8秒から3. 69秒になった。 四国リーグ



足のむくみがましになった事例

しっかり踏ん張れる感じで歩きやすいが長時間使用していると締め付け感で足が痛くなってくる。夕方の足のむくみがましになった様に感じます。

長時間の使用は足が痛くなってくる感じがする（しめつけ感が）

鷲岡様 和歌山市有本 50代

軽い足で畑で頑張っています。

勧められて履きはじめ、最初、足が真っ白く血管が浮き上りびっくりしました。

少しずつなれて今ではむくみもなく軽い足で大好きな畑でがんばっています。

ありがとうございました。 平松 トシ子 大分 80代

ふらつきが少なくなった

足首まもるくんを着用前は力仕事時に踏ん張りが効かなかったり、ふらつく事がよくありました。着用してからはしっかり体幹が安定した気になり、ふらつくことが少なくなりました。下腿の疲労も軽減されたように思われます。もう少しサイズ展開されたら良いと思います。和歌山市紀井 40歳

足の痛み

ベースランニングが非常に楽になった。

アキレス腱が痛くて走る距離が増えると辛かった。

足首まもるくんを着用して距離に関係なく痛くなくなった。1試合フル出場しても痛みがなくなった。ベースランニングが非常に楽になった。翌日の疲労が全然違う。プロ野球（独立リーグ）、海外メジャーの選手やスタッフにススメたい。香川県高松市野球教室オーナー山本様（ソフトバンク柳田選手と同級生）



- ・締め付け感が程良い
- ・足裏が安定してバランスが取りやすい
- ・足先の冷えが軽減し体が温かくなる。

堀口光子様 50代 和歌山市 四ヶ郷

姿勢チェック方法



- ①肩の高さ
- ②骨盤の高さ

※はつきりわかるくらい傾いていると腰や肩に負担が大きくかかっています。
このような人が履くと体の傾きが少なくなって楽になるといいます。



もしも、2つの体重計があれば左右の足をのせて、左右の体重比率を計ります。

①右足 30 キロで左足 20 キロであれば**右重心**となります。

右：左=6：4

重心側のひざや股関節に違和感がでやすいレベル
姿勢の歪みも目立つ。

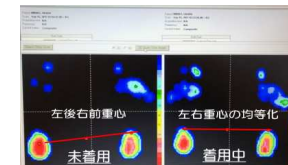
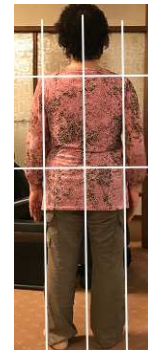
②右：左=7：3 の場合

歩くのも結構つらい状態。膝関節のズレが目立ち痛みも出やすい。

※ 左：右=6：4 の場合は**左重心**となります。

※ この他、重心側の脚や腰、背中の筋肉が張りやすく、それに伴って腰や背中、肩がつかれることがあります。

足首まもるくんを着用すると、



ご購入後のサポート

- お困りのことがございましたら、現場もしくはオンラインでの無料相談をさせていただきます。

- 足補正健康法

まずは補正された状態
そして身体に変化が



腰痛や膝痛など身体を壊す元の原因は左右足の荷重が大きく異なり、歩き方に反映されています。この歩き方を修正することで身体の調子が良い方向に進みます。

1ヶ月、3ヵ月後と定期的にお越しになられましたらその都度、無料で診断させていただきます。あなた様の身体が自動的に良くなっていただけるようにサポートできましたら幸いです。

ご購入後のサポート・お客様窓口

八木整体 メール：yagishop8@gmail.com

TEL： 090-8482-4600

担当八木

おわりに

この冊子を書く前に、1つの迷いがありました。

足首まもるくんを着用した「足補正健康法」は履いている時だけ、調子がよくて脱ぐともとにもどってしまうのではないかと。

しかし、1ヶ月、3ヶ月と履き続けて、

「歩きやすくなった。」 「階段の上り下りがしやすくなった。」

「体が疲れにくくなった。」 「腰の調子が良くなった。」

「自然に立てるようにかがめるようになった。」 など

お客様からの喜びの声が届きました。

この喜びの声に支えられ、こんなに喜んでもらえるのなら、長年慢性の症状で困っている人にもっと伝わって欲しいという思いで書きました。

慢性症状で長引く人ほど左右足の重心が偏っています。

そして、偏った重心を左右均等化して歩くだけでどんどん良くなっていくの

ですからこんなに手軽な健康法はほかにありません。

この冊子を読まれているあなた様のご家族やお友達、お知り合いの方で慢性症状で困っている人がいましたら、ぜひご紹介ください。

そして、うれしい体験ができましたら幸いです。