



# なかしま鍼灸整骨院

なかしま鍼灸整骨院 院長  
なかしま だいすけ  
**中島 大輔** 氏

Profile  
1981年生まれ、佐賀市出身、佐賀東高、行岡整復専門学校(大原市)、九州医療専門学校(鳥栖市)卒業後、2011年4月、「なかしま鍼灸整骨院」開院。A級フットケアトレーナーの資格を持ち、「足元からの健康づくり」を提唱している。



有限会社フットスマイル なかしま鍼灸整骨院 院長  
**中島 大輔** 氏

## 足元から県民の健康に寄り添う足の専門家 姿勢を悪くする原因を探り根本的な解決を目指す

姿勢の歪みの原因を見極めるために、時には30分を超える長時間の検査を行う。そこから十分に処方方針を説明し、患者の気持ちに寄り添いながら施術を行う。患者さんが納得できない結果には「患者さんと同じく中島院長インフォームドコンセント(説明と同意)を大切にしながら、

症状の根本的な解決を目指してきた。開業は2011年(平成23年)の小さい頃からフットケアの専門学校に通っていた中島院長は、長年足の健康に悩まされた時に、鍼灸整骨院の先生に助けを求めた。その経験から「スポーツをする若者の身近な存在になりたい」とこの道を選んだ。現在、鍼灸師と柔道整復師(日本体育大学)の資格を持ち、県内各大学・専門学校でフットケアインストラクターを務める。

中島院長は自ら「足の専門家」と自らを定義し、足の専門医と自認する。人は足が基本土台を動かす元である。姿勢や姿勢が崩れ、腰や膝の痛みなど、全身の健康を脅かす原因は、足元から始まるといえる。

### 足

に合わない靴を履いていると、体のバランスを崩し、足の変形や腰痛などさまざまな病気の原因に。なかしま鍼灸整骨院の中島大輔院長に、正しい靴選びについて聞きました。

**体に合わない靴が、足のゆがみを生む**

靴を購入する時「余裕のあるサイズを選ぶ」という方も多いと思いますが、特に子どもさんの場合、成長を見越して足のサイズより大きめの靴を選びがち。しかし、足に合

ん。そのため骨盤を無理に動かしながら歩くようになり、そのことが腰痛を引き起こしてしまいます。このように、足に合わない靴は猫背や歩き方の変化など、体のゆがみを生み、腰痛や膝の痛み、肩こりなどさまざまな不調の原因となります。

**正しい靴選びのために**

体に合った正しい靴を選ぶためには、自分の足の正確なサイズを知ることが大切。当院では、専用の器具を使って正しい足のサイズを



専用の器具を用いて足のサイズを測り、オーダーメイドインソールの作成を行う。

より足に合った靴にするために、当院ではオーダーメイドインソールの製作も行っています。中島院長は、外反母趾がほとんど見られず、足が健康に育つことから、靴にも注目して研究し、最初のA級フットケアインストラクターとして、この道を歩むことを選んだ。この経験から、足の健康を脅かす原因は、足元から始まるといえる。姿勢や姿勢が崩れ、腰や膝の痛みなど、全身の健康を脅かす原因は、足元から始まるといえる。

### 健康運動レッスン vol.02

Fit ECRU

## からだの健康は正しい靴選びから

健康と運動に関するあれこれをお届けする「健康運動レッスン」。Fit ECRU編集部が県内の専門家を訪ねます。

ない靴を履き続けることで、体にはさまざまな不調が現れてしまいます。

フカフカの靴を履いていると、靴の中で足がずれないように、足の指を立てて歩くようになります。その状態が続くと、足の指が曲がってしまふ「浮き指」という状態に。浮き指になると、かかとで重心を取るようになり、バランスを取るために自然と猫背になつてしまいます。また、浮き指になつてしまうと、足の指で地面を蹴るようにして歩くという、本来の歩き方ができませ

計測します。

店頭で靴を選ぶ際には、きれば中敷きを外して実際に足に合わせてください。かかとと部分に合わせて、つま先が人さし指(本分、1cmくらい)余分がある状態がベストです。靴の中で足が動かないように、横幅はきつちりとしたサイズを選びましょう。



なかしま鍼灸整骨院では、専用の器具を用いて足のサイズを測る。

**なかしま鍼灸整骨院**  
佐賀市神園1-2-5 コットンライフ神園1F  
TEL.0952-32-0203  
営業時間：平日 9:00-12:30・14:30-19:30  
水曜、土曜 9:00-13:00  
定休日：日曜、祝日 URL: <http://nakashima-ashi.com>

**インソール療法**  
歩くバランスや姿勢、足のサイズなどを基に、一人一人に合わせたオーダーメイドインソールを制作します。  
【大人】10,800円 【学生】7,700円  
※足の測定・検査料1,500円別途必要、完全予約制。

**Let's try!** 浮き指予防体操

動画はこちら  
Youtube 佐賀新聞公式チャンネルで視聴できます  
<https://youtu.be/pyOHRUZT12w>

- 指をできるだけ足の裏に近づけるようにして、ジャンケン(「グー」)の形を作る。
- 次に親指を上げ、他の指は下げて「チョキ」の形を作る。
- 最後は指全体を広げて「パー」の形に。この3つの動きをテンポ良く繰り返す。最初は10セットくらいから始めてみよう。

### 参加者募集中 参加無料 事前申込制 健康運動レッスン～運動で健やかな生活を～

とき **12/3(日) 9:00~11:30**

ところ **どん3の森公園** 佐賀市天神三丁目

申し込みお問い合わせ **TEL▶0952-32-4848** メール▶[oubo@service-ss.co.jp](mailto:oubo@service-ss.co.jp)

【1日 定員 90名】 **正しいウォーキングレッスン**  
A.「腰痛予防には正しい姿勢と正しい動きを!」  
なかしま鍼灸整骨院 院長 山崎 崇弘 氏  
B.「健康は足元から!浮き指予防体操」  
なかしま鍼灸整骨院 院長 中島 大輔 氏  
C.「ストレッチの動と静、正しいストレッチ講座」  
ストレッチ専門店SAGAS 院長 藤野 洋佑 氏

【2日 定員 各30名】

※お寄せいただいた個人情報、「健康運動レッスン」のご案内およびそれに伴う必要事項の確認に利用させていただきます。また、個人情報に同意を得ることなく、主催者および運営関係の第三者に開示することはございません。

佐賀市の鍼灸院・鍼灸師 中島 大輔 氏  
**なかしま鍼灸整骨院**  
佐賀市神園1-2-5 コットンライフ神園1F  
TEL.(0952)32-0203  
<http://nakashima-ashi.com>