

# 足や腰の痛みを再発させないために 靴と足と姿勢の関係性から根本的な解決を

足にトラブルを抱える数多くの人を専門的に施術している『なかしま鍼灸整骨院』。  
膝や腰、肩にまで影響を及ぼす「足の大切さを知ってほしい」と“足の先生”として幅広く活躍されている中島先生にお話を伺いました。



なかしま鍼灸整骨院  
院長 中島 大輔 さん  
Nakashima Daisuke

## 知らず知らず負担に 靴と足と姿勢の関係性

みなさんは靴を選ぶ時、デザインを重視しますか？それとも履きやすいように少し大きめの靴を選びますか？そんな普段何気ない靴選びが体に負担をかけていることもあるそうです。

靴と足と姿勢の関係性について中島先生に聞いてみると「体の健康を考えた場合、脱ぎはぎができ

る靴も体の一部になります。靴の選び方次第では姿勢が悪くなることもあり、怪我の原因にもつながります。さらに、姿勢が悪くなると腰に負担をかけ腰の痛みやゆがみ、それ以外の体の部分にまで影響を及ぼす可能性もあります」。

## 施術にはどのような 足の症状で来られますか？

「足の症状にはいろいろありますが、一番多いのは外反母趾です。その逆の小指が内側に変形する内反母趾という症状もあります。足の指が変形すると、うまく足指が使えない、踏ん張れない、魚の目・たこができて痛くて歩けない、成長痛など様々な症状に見舞われます。子どもさんの場合、それらが原因でかかと重心になり、さらにその影響が上半身に達し猫背の姿勢になる子もいます。」

またお年寄りの場合には、足に浮き指や変形の症状が診られると、家の中で引っかけたり転倒しやすくなります。ロコモ予防では、足を上

げ太ももを鍛えますが、浮き指や変形の状態だと太ももを上げずらくなります。それを改善するためには正しいサイズの靴を履いて、その靴にインソールを入れること、オスメしています。足の踏み方の指導も行い、お家でも手軽にできる足の運動のアドバイスさせていただきます」。

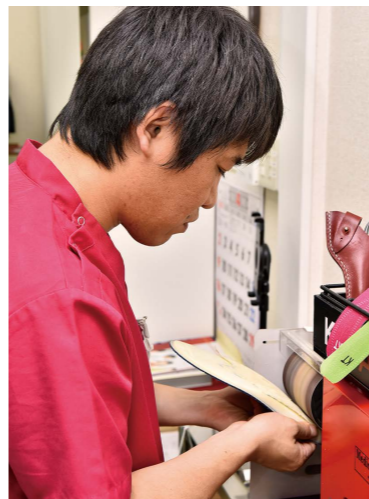
## オーダーメイドの インソールとは：

「インソールとは、足底挿板といって靴に入れる治療用の中敷のことです。外反母趾などの足のトラブルを改善します。インソールは、おひとりお一人に合わせたオーダーメイドで、左右のインソールでも非対称にもなります。誰一人として同じ格好・同じ歩き方・同じ足の形状の方はいません。誰にでも合うインソールではなく、その方に合った世界でたった一つのインソールを製作させていただきます」。



▲インソール製作のため足の触診

▲世界に一つだけのオーダーメイドのインソール



## インソールと併せて 痛くないと評判の骨盤矯正

「インソールと併せて背骨・骨盤矯正で相乗効果が高まります。当院で取り入れている「仙腸関節治療」は骨盤と背骨の下にある仙骨との関節を手で感じて施術します。患者さまは痛みを感じず、手で触っているだけと感じますが、1ミリ単位で調整を行っています。骨盤矯正の効果として、首の痛み、肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り、五十肩、椎間板ヘルニア、変形性膝関節症、変形性股関節症などの改善がみられます。骨盤矯正後は、インソールを入れることによって痛みの再発防止や姿勢の歪みを防止します」。

## 県内初A級ライセンス取得 『フットケアトレーナー』

中島先生は「フットケアトレーナー」のA級ライセンスの資格を取得、足の大切さを伝えるために幅広く活躍されています。幼稚園や高校で「靴と足と姿勢の関係性」について講演を行ったり、日本陸連トレーナー、県内の高校でバスケット部・陸上部のトレーナーも務められています。「スポーツは足腰が重要な役割を果たします。選手が活躍できるように陰ながら応援しています」と熱く語る中島先生。先生自身、学生時代にバスケットをされていて怪我をしてプレーできなくなったことがあり、怪我のケアには並々ならぬ思いが伝わってきました。

靴選びが、体全体に影響を及ぼすことがあると、はじめて知りました。足のトラブルはもちろん、腰の痛み、姿勢が気になる方はぜひ施術を受けられてみてはいかがでしょうか？

取材/宮地秀一

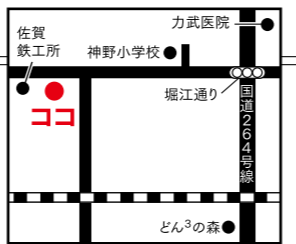


▲緑の看板が目印、お気軽にご相談を！

## Plaza newsmaker 957

### なかしま鍼灸整骨院

佐賀市神園1丁目2-5 コットンライフ神園  
TEL/0952-32-0203  
■診療時間/  
9:00~12:30、15:30~19:30  
(昼休み12:30~15:30)  
水曜日 午前中のみ、土曜日 9:00~13:00  
■休診日/日曜・祝祭日



なかしま鍼灸整骨院 検索

心と体の緊張緩和で  
みなさんの健康を応援します。

## 足の専門院 院長の足の健康講座



靴と足と姿勢の講演会



幼稚園や子育てサロンなどで足の講習会



足の専門家としてSTSサガテレビの  
かちかちPressに出演！

## 院長のプロフィール

佐賀市出身

経歴 佐賀県立佐賀東高校、行岡整復専門学校(大阪市)  
九州医療専門学校(鳥栖市)

資格 柔道整復師、はり師、きゅう師  
A級フットケアトレーナー  
日本陸連トレーナー、国際薬膳食育師など

趣味 バスケット、ミニバレー、ランニング、筋トレ

特技 バスケット、初対面の人でもすぐ仲良くなれること