トータルフットケアで姿勢と血流を整え、腰、膝、肩、足の痛みを再発させない！

佐賀県内で数少ない足の専門院である「なかしま鍼灸整骨院」にフットケアの指導士・石橋理津子さんが加わり、より充実したフットケアができるようになりました。中島院長にトータルフットケアの果たす役割をお聞きしました。

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

足は体の土台部分 痛みの根本原因の改善へ

このような症状で悩んでいませんか？

腰痛、膝痛、また足の巻き爪やたこ、まめなどの足の痛み。これらの痛みを改善しようとしてもなかなか改善されなかったという方もいらっしゃるのではないでしょうか？

例えば巻き爪や魚の目があった場合、どこにいけば？すぐに思い浮かぶ方が非常に少ないです。それによって足のトラブルをそのまま放置され膝や腰などに負担がかかる歩き方になり痛みに変わる方がいらっしゃいます。爪の処置や魚の目やたこ、まめの処置を専門にしているところは佐賀県でも限られています。そんな時に気軽に相談し通え、頼りになるのが『なかしま鍼灸整骨院』です。

佐賀県でも数少ない足の専門家である中島先生に伺うと「人間が歩く上で、唯一地面についているのは足ですので、体全体の姿勢にもかかわってきます。腰痛、膝痛があった場合、根本的な原因が足から来ている人も多く、足と姿勢の施術を専門に行っています。今回新たなメニューとして、フットケア指導士の石橋先生に、巻き爪、たこ、まめなどの直接足に痛みをかかえる方々の施術も行ってもらいます。これでトータルフットケアができる体制が整いました」。

巻き爪やたこ、まめなど フットケア指導士が対応

石橋さんは佐賀大学医学部形成外科技術補佐員看護師であり、糖尿病や透析患者さんの疾患、二分脊椎症（子供の先天性疾患）などの施術にも当たられています。また日本フットケア学会認定のフットケア指導士で、フットケアの専門家でもあります。石橋さんの施術は月1回、第2木曜日の午後に行われます。

そんな石橋さんの施術をぷらざスタッフが体験しました。両足の長さの違いや、たこ、巻き爪で足に痛みがあること、姿勢の歪みなどを分かりやすく解説してもらいました。

「今ちょっと診断しただけでも、たこがあり爪が巻いていて、親指が浮いています。最近では足が地面にきれいにつかない小さいお子さんが多いです。若いうちはあまり気にならないですが、年齢を積み重ねていくと、基礎疾患を発症した場合など後々重症となるケースもあります。

また小さい子に多い『かかと重視姿勢』の改善は、小児の時に施術を行い、正しい知識を身に着けることが大切です」と石橋さん。

特に高齢者の方で疾患をお持ちの方には、石橋さんは看護師さんなので適切なアドバイスができ、重症の患者さんの場合は医大のドクターとの連携も行っているそうです。

▲巻き爪の施術、たこ、まめ、水虫等お悩みの方は、足の専門家へご相談ください。

▲佐賀大学医学部形成外科技術補佐員看護師
日本フットケア学会認定フットケア指導士
石橋理津子さん

▲インソール製作のための足の触診

◀世界に一つだけのオーダメイドのインソール

足のお悩み施術予約受付中 6月13日(木) 14時30分～17時30分

石橋さんは「なかしま鍼灸整骨院」で月1回、第2木曜日の午後に施術をされます。6月は13日(木)の午後14時30分から17時30分です。ただいま足の痛みでお悩みの方へ、石橋さんの第1回目の施術予約を受付中です。巻き爪の施術、たこ、まめ、水虫等の足のお悩みは一度ご相談してみてはいかがでしょうか？

オーダーメイドのインソールとは…

足が悪くなると姿勢が悪くり、足首が固いと親指が浮いて外反母趾になりやすくなるそうです。姿勢が崩れると、腰痛や膝痛になりやすくなります。「高齢者の場合はO脚の変形性膝関節症に移行したりするので、それを未然に防ぐ役割をなかしま鍼灸整骨院では目指しています」と語る中島院長。腰痛や膝痛にもつながる姿勢を矯正する際、姿勢を改善する方法としてインソールがあります。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。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作られるそうです。「トータルフットケアがやっと佐賀県内にもできる場所があるよと認知してもらえ、迷っている患者さんのために少しでもお役に立ちたい」と中島院長と熱く語られました。

中島先生は、最近佐賀県初の転倒予防指導士の資格を取得されたそうです。転倒と足の関わりは大きく、高齢者の方が一度転倒してしまえば寝たきりにもなりかねません。足を整えるだけではなく運動指導まで、いかにトータル的なフットケアが必要か分かる取材でした。

取材／宮地秀一

◀痛みや姿勢の歪みの原因を詳しく探っている様子

Plaza newsmaker 1110

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、14:30～19:30
（昼休み12:30～14:30）
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

私たちはなかしま鍼灸整骨院を応援しています。

ていねいに
じっくり
心を込めて
家づくりをしています

KUGA KOUMUTEN since 2010

くが工務店
http://kugakoumuten.com
mail:kugakoumu10@gmail.com