



足にまつわるウワサの真実 番外編

フットクリエイトの人気講座 姿勢改善プログラムを体験してきました！

足の健康をトータルで考えるフットクリエイト。「歩き方が変わる」と評判の「姿勢改善教室」を編集部Nが覗いてきました。



施術を受ける編集N。一見マッサージのようですが、実際は筋肉を動かす補助。「見た目よりずっと筋肉を使います！体がポカポカになって、翌日も違いを感じました」

健康運動指導士 茨木克也さん
1964年京都市生まれ。中京大学体育学部体育学科卒。スポーツクラブでの指導で姿勢と健康の関係に注目。以来30年、正しく筋肉を使う指導で多くの人の姿勢を改善、企業など各地で講習を行っている。



健康な足づくりは身体の姿勢からフットクリエイトでは靴やインソールという「歩く道具」をより効果的に使ってもらうために、ある画期的なプログラムを取り入れています。人気沸騰でこの春から月3回に増え、それでも満員御礼のウワサの講座。その名は「姿勢改善プログラム」。教えてくれたのは健康運動指導士の茨木克也さん。フィットネスクラブや介護教室、健診センターなどで、1万人以上を指導してきたベテランです。

「いい姿勢が健康の基本。でも人は二足歩行ゆえ重心が不安定で、無意識のうち姿勢が偏りがち。その結果、身体にゆがみが生じ、腰や膝が痛いなどの症状を抱える人が多いんですね」との話し、編集Nは強く共感しました。

そんな身体のゆがみをチューニングし、本来の筋肉の使い方を学ぶこの講座。まずはカウンセリングから。姿勢測定ソフトで計測したカルテを見た茨木さん、「身体の重心が右に寄り、足首も使えていないようですね。驚きです。実はNは1年前に右足首を捻挫、つまづきやすさも感じて

いたからです。」「筋肉を正しく使うことで、捻挫の不安もつまづきも改善されます」と茨木さん。いよいよ姿勢改善のストレッチ。肩や股関節、足首を、茨木さんのサポートを受けながら動かします。正写真参照。見た目はマッサージですが、動かすのは自分。筋肉が気持ちよくなる伸びて「運動している」実感が。終わった後は身体が軽く、姿勢も安定。何より足がラクに上がるのにビックリです。

「筋肉をゆるめて可動域を広げるので、腱に負担をかけずに筋肉が正しく動く。だから姿勢も整うんです」。

関節が痛いと言ったマッサージや薬に頼る対処療法になりがち。しかし、原因となるゆがみそのものにアプローチするから、再発しにくくなる。これが姿勢改善プログラムの真骨頂なのです。

「姿勢改善プログラム」は、フットクリエイト会員対象の教室ですが、現在人数に制限があるため、「足と靴のカウンセリング」を受けていただいた上で、必要な方に参加してもらっています。個々の身体に沿った安全な動かし方を教えてくれるので、小学生から90代の方まで幅広い層の参加者がいます。くわしくはフットクリエイトまで。



平塚美津子さん(大津在住)
2年前から毎月通っています。身体をゆるめる気持ちよさにはまり、いつのまにか五十肩も完治。いま、具合の悪いところどこにもなく、13年来愛用のフットクリエイトの靴で、毎日外出を楽しんでいます。



インソールサイナー 櫻井一男さん

フットクリエイト代表 櫻井寿美さん

寿美さん自身の足のトラブルから23年前に「フットクリエイト」を設立。姿勢測定ソフト「ゆがみーる」で、お客様の姿勢や筋肉の状態を判断、靴やインソール、姿勢改善などトータルなサポートで足の健康に取り組んでいます。ご相談もお気軽に。

姿勢改善教室

- 月3回 10時～17時半(最終受付)
- 個別指導30分
- (初回のみ、姿勢測定セットで60分)
- 詳細はお問い合わせください

TEL:075-365-3748
MAIL:1192@footcreate.com



フットクリエイト

☎075-365-3748 ●京都市下京区間之町通上珠数屋町下ル打越町318 ○10時～18時 ◎日・月・祝
<http://www.footcreate.com>

もよりバス停は「烏丸六条」