



IZUMI YAMAMICHI

山道いずみ

日本フスフラー協会代表。フット専門店ロワ代表。自信の足のトラブルから、フットケアの必要性を感じ、1998年、フット専門店ロワを開業。2000年～2001年、ドイツに留学、オースペディシューテック技術取得。シューフィッター認定取得。01年よりロワ・フスフラー・プロ養成スクールを開校。著書に「いずみ式フスフラー」（現代書林）がある。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、
エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、フット専門店ロワ代表の
山道いずみさんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



立ち方のポイントです。普通に立つと、足と足の間が開きますね(写真左)。お尻をぐっと入れ込んで、ふくらはぎの間をできるだけ近づけ、膝小僧をつけます(写真右)。やっていただくとわかりますが、かなりきついんです。これを生活の中に取り入れてほしいと思います。信号待ちしている時でも、電車を待っている時でもいい。繰り返しやってみてください。最初は筋肉がプルプルする感じになりますが、自然にできるようになりますので。

魚の目や外反母趾、O脚など足のトラブルは多いですが、その根本的な原因はアーチの乱れにあります。足の役割に欠かせないのが足裏のアーチの立体構造で、親指の下、小指の下、かかとの3つの重心をとってつないだところにアーチが生まれている状態です。土踏まずが盛り上がり上がっていることはみなさんご存知ですが、アーチの立体構造については知らない方が多いでしょう。アーチには、体重移動の衝撃を和らげ、疲れにくくするクッション機能と、歩く度に血流を促進し、むくみや冷え性を予防するポンプ機能があります。足が第2の心臓と言われる所以です。

アーチが乱れる原因には3つあって、一つ目は先天的なもの。二つ目は後天的なもので、女性ならヒールを履いたためだったり、ちよつとした癖や歩き方などで乱れます。三つ目は精神的なストレスやホルモンバランスの乱れによるものです。親指の下と小指の下を結んだ横アーチが落ちると、開帳足という状態になり、外反母趾の大きな原因になります。

アーチの立体構造を整えるにはテーピングによる矯正がもっとも効果的です。外反母趾にとくに有効ですが、生まれつきの偏平足なども矯正でき、きれいなアーチに整えることができます。

もうひとつ大切なのが靴です。靴のせいで外反母趾になった人はテーピングで直しても合わない靴を履き続けるとまた同じ状態に戻ってしまいます。女性ならヒールを履かないわけにはいかないでしょうから、履き分けをしていただきたい。会社ではアーチのある靴や中敷きを入れた靴を履くようにする。日本には履き分けの文化というものがあまりありません。靴というのは足を守るものだというのが欧米の文化。その意識をもっていたきたいですね。

最終的には、歩き方、姿勢とということになります。例えば土踏まずではない方の外側のアーチが落ちたら、重心が外側にいきO脚になる。骨盤が開きますから内臓下垂がはじまります。そうなるといういろいろなところに悪い影響が出てくるのです(膝・腰への負担、太ももに肉がつく、お尻が下がってしまふなど)。正しい歩き方は、紐靴を履いているとしたら、かかとから着地して、親指で体重を前に正すだけで10歳くらい若く見えま