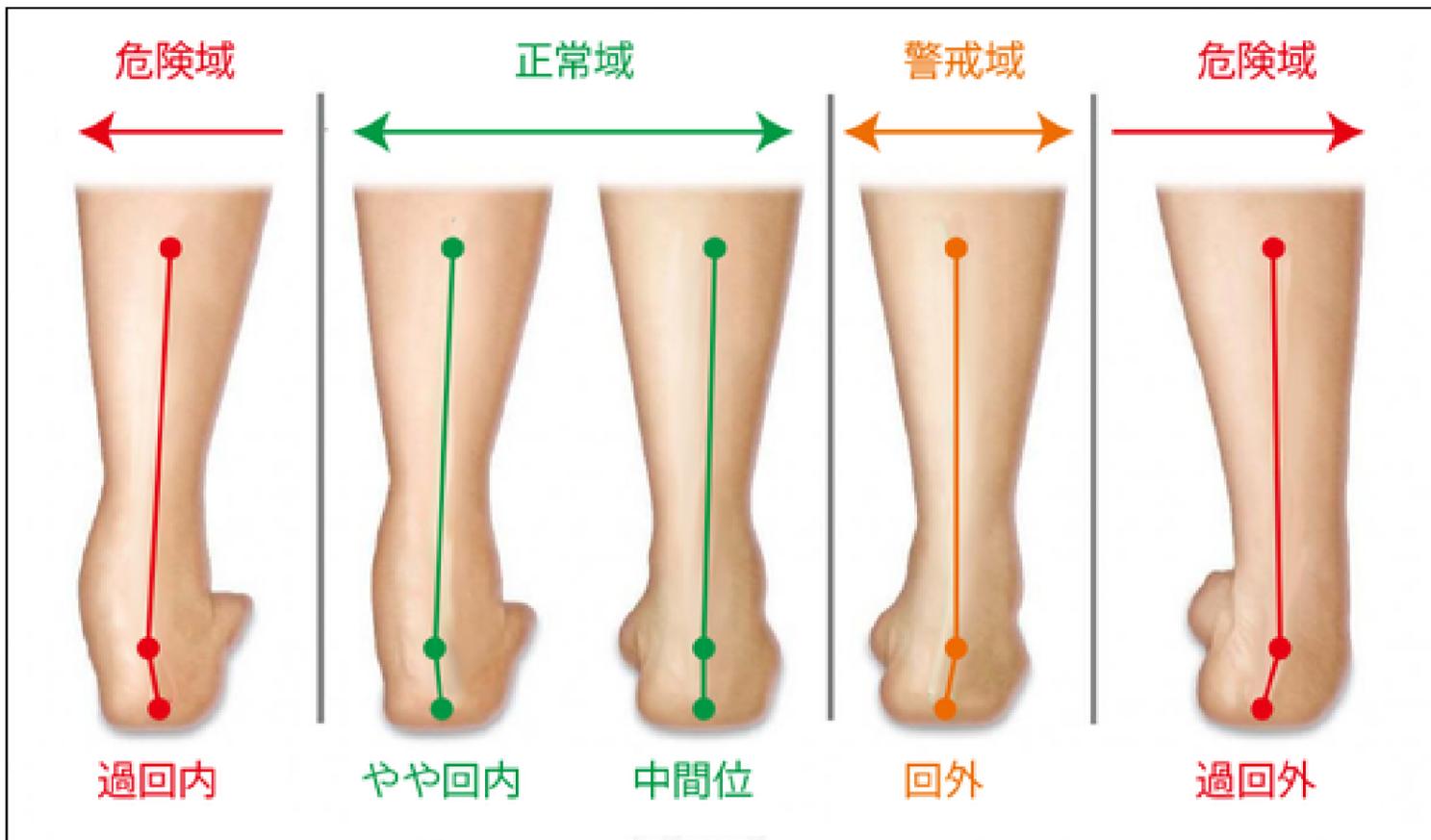


足首のゆがみと姿勢



みらいの姿勢通信

vol.8

発行月

2025年2月

編集担当

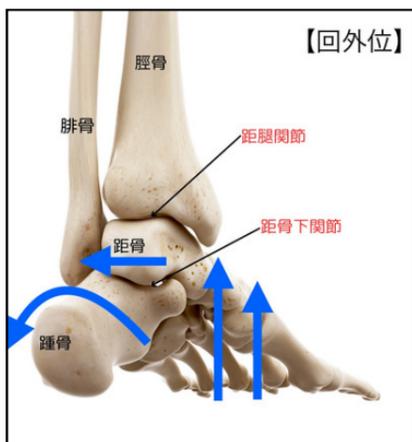
制作：澤野井 健志

お知らせ

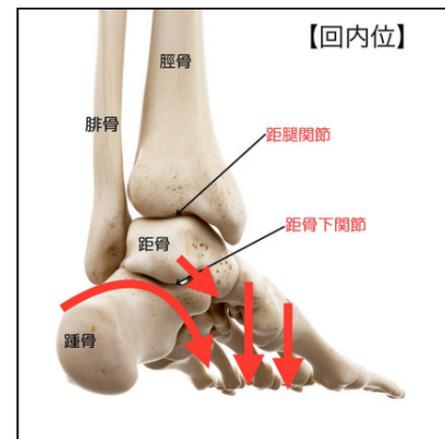
皆様のおかげで4年目に入りました。本当にありがとうございます！

地面と唯一接する足部。その重要性をご存じですか？

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せず、全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は、「足部のゆがみと姿勢」というテーマでお話させて頂きます。さて、整体の分野の中でも軽視されがちなのが、足部です。この場所は人間の身体が唯一地面と接する場所です。つまり、この場所が歪んでいると、上の身体にも影響を与える大切な場所なのです。ヨーロッパなどの靴生活の国は、オーダーメイドの靴を作ったりされている国もあるのですが、残念ながら日本は足部・靴に関する関心がとても低いと言わざるを得ません。さて、まず足部は下腿の脛骨と距骨の間で距腿関節（い



わゆる足関節）を形成していますが、そこは足首を上げる下げの一軸だけの動きです。実はその関節の下に「距骨下関節」という世の中一般にはあまり知られていない大切な関節があります。その関節は二軸の動きが出来るかわりに、そこが崩れていくと、上の姿勢に影響を及ぼしていくこととなります。その位置関係を表したものが上のイラスト（右足）になります。大きく分けると「回外位」「回内位」に分けられるのですが、左は「回外位」の説明イラスト、



スト（左足）、右のイラストは「回内位」のイラスト（左足）になります。日本人は回内位の方が多いと思いますが、外反母趾とかは、回内位の方がほとんどだと思います。そう考えると、外反母趾にしても、当然親指に目がいくと思いますが、意外とこの距骨下関節を調整することがとても大切です。それは、回外・回内位になると上の姿勢にどのような影響を及ぼすかは裏面でご説明します。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

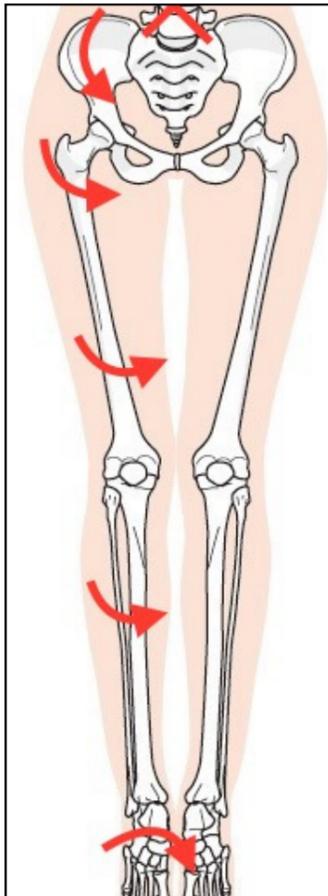
[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



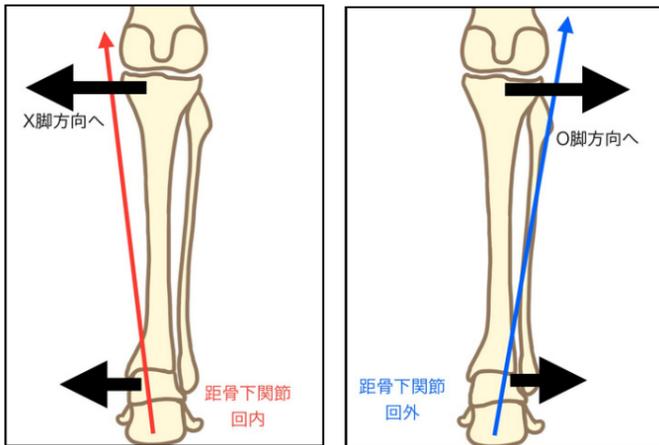
足首のゆがみと姿勢

距骨下関節が「回外」「回内」だと姿勢にどのような影響があるのか

さて、先ほどの続きです。まず、下のイラストをご覧ください。右の方のイラストは「回外位（右足を後方から見ている）」になります。距骨下関節が回外位に崩れていくと、下腿の軸が外に傾くので、膝はO脚方向になります。なので、足部の歪みを見れば、将来的にO脚になりそうかどうかはわかります。逆にO脚の人は、そこを調整することもO脚予防にもつながります。次にその左のイラストは「回内位（右足を後方から見ています）」になります。距骨下関節が回内位に崩れていくと、下腿の軸は内側に傾くので、膝はX脚方向（内また）方向になります。これも回外と同様に、足首の歪みの分析から将来的な予測や予防が可能です。なので、この分野に関しては見る人が見ると、歩き方を見るだ



けで、ここが痛いだろうとか、将来変形しそうだとか予測ができるものです。街中で歩き方を観るのも面白いものです。さて、最後に左のイラストですが、これは足部の崩れが、上にどのような連鎖を引き起こしていくのかわかりやすくなりました。一例になります。また、ご参考にしてください。



お知らせ

各家庭に身体の知識や整体の知識や技術を伝えていくための『ゼロから学ぶ整体スクール』を開催しています。

11月からスタートをし、14名の方に今までご利用頂いております。本当にありがとうございます。たくさんの方にお伝えするのが目的ですが、なにぶん一人で行っておりますので、ご興味のある方はぜひお早めにお申し込みいただけたらと思います。

ゼロから学ぶ整体スクール⇒



ひと言

私がお掃除の会でご縁があったイエローハット創業者の鍵山秀三郎相談役が2025年1月2日にご逝去されました。私が挨拶をしたら、私が頭を上げるまで上げてくれません。そんな方初めて見ました。「大きな努力で小さな成果を」「一つ拾えば一つだけキレイになる」小さいことの大切さ「凡事徹底」を教えてくださいました。心からご冥福をお祈り致します。

院長の近況報告

いただいた本を読んでいます！



先月末になりますが、前病院のドクターから3周年祝いということとで吉田松陰先生の本を頂いたもので、すき間時間に読んでいました。その中で気になったものを一部ご紹介します。
 【限界は何度だって超える】
 新しいことを学びましょう。目標に向かう行動を増やしましょう。それもひとつできるというなら、ふたつ、みつつかできるというなら、百、千、って、自分の持つありったけの力を使い

切りましょう。限界を何度も超えて、完全にやり尽くしたという瞬間に「自分の本分」というものが、かすかにみえることがあるんです。その本分を知ることが、人生最大の目標です。こればかりは、誰も教えてくれません。自分の力で知るしかありません。【読後感】私は少し良いことがあったらそれで満足してしまいます(笑)「足るを知る」という意味では良いとは思いますが、人間、現状維持で何もしないと、いつの間にか後退していると思っています。なので、改めて「新しいことを学び続けるのは大切だな」と思いました。4年目も皆様のお役に立てるように学び続けます。今後ともどうぞよろしくお願い致します！