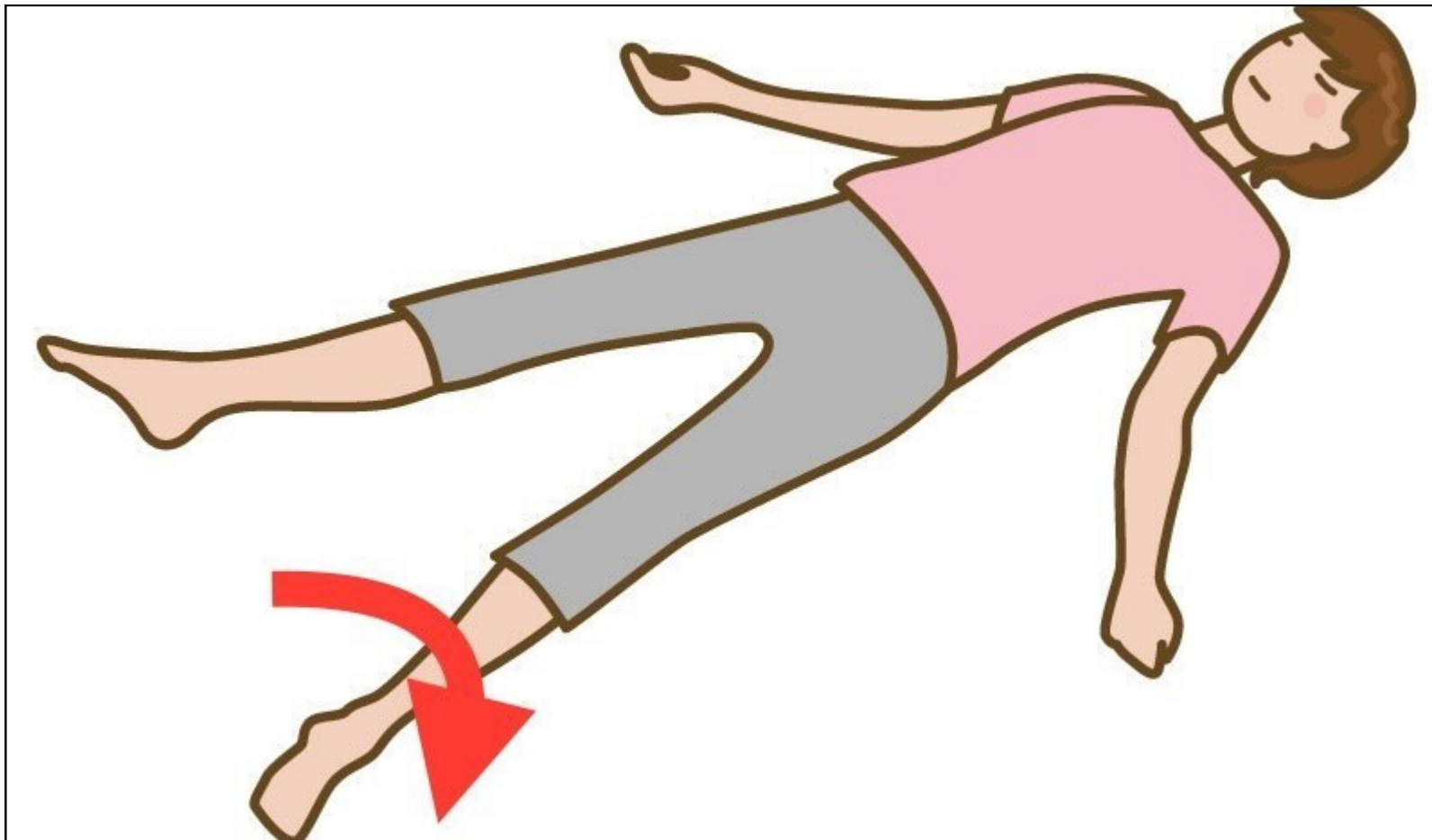


片足だけ外に開いていませんか？



みらいの姿勢通信

vol.9

発行月

2025 年 3 月

編集担当

制作：澤野井 健志

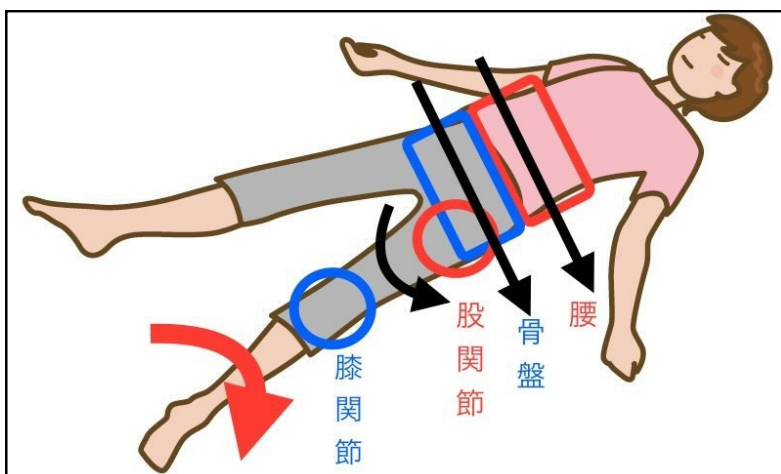
お知らせ

オンラインで姿勢の写真を分析するメニューも始めましたので、ご興味がある方はLINEからご連絡ください

あなたの片足だけ、外に開いていませんか？

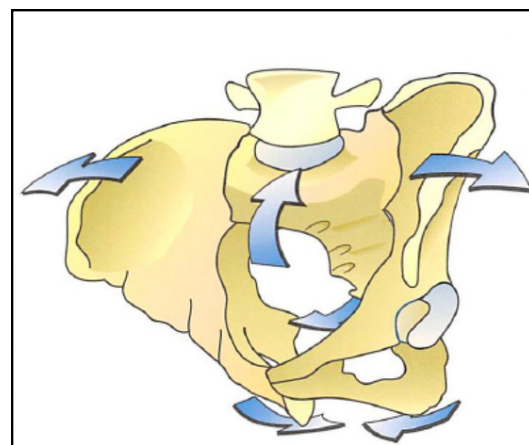
「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せず、全身から分析し、根本原因に対して施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は、「片足だけ外に開いていませんか？」というテーマでお話させていただきます。さて、皆様は寝ころんだ時に、ご自身のつま先はどうなっていますか。もしかして、片足だけ外側を向いているということはありませんでしょうか。この症状があるということはどういうことなのかを今から説明していきます。あくまで足が外に回転していると考えられるので、体の中で回転に関わる場所はどこがあるのかを考えていきます。ということ、身体を中心部から順番に説明させていただきます。まず最初は



①腰の部分です。腰椎というより背骨全体が回転しているというイメージです。次に②骨盤の部分です。骨盤ですが、下のイラストのようにこれは骨盤が開いている場合です。そして次は③股関節の部分です。股関節に関しては、ももとの構造上の問題や、筋肉による影響の場合が

多いです。最後は、④膝関節の部分です。膝は基本的に回転する構造ではありませんが、長期的には捻じれている人は意外にいるものです。以上の4つが足先が外向きになっている人の原因として多い場所です。なので、そのような症状がある方の場合は、つまみだけの問題ではなく、かなり全身的な評価をすることが必要になります。



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/>

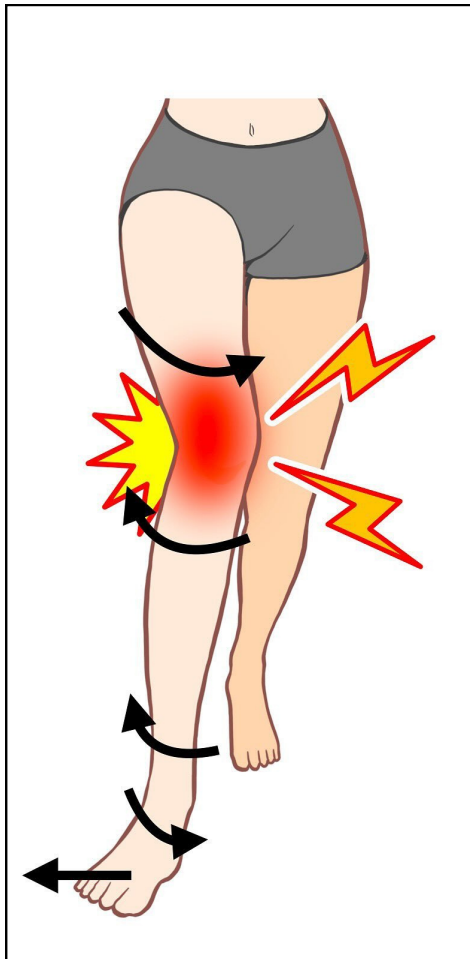
[LINE]



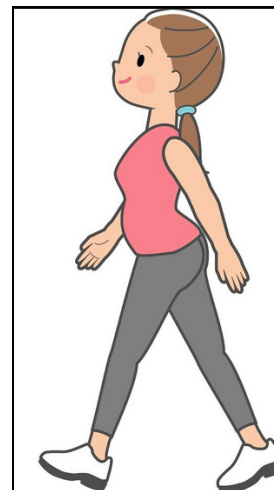
片足だけ外に開いていませんか？

仰向けで足先が外を向いている人は
歩く時はどうなっているの？

さて、先ほどの続きです。仰向けで足が開いている状態は、寝ているときの問題だけで済むのでしょうか。いえいえ、そんなことはありません。そのように捻れた足で立ったり歩いたりするので、その状態が続くことで何が起こるのか、なんとなく想像がつくのではないのでしょうか。その一例を、左のイラストに示しました。このイラストは、右足先が外を向いている人が歩いている様子を表しています。矢印で示すとわかりやすいのですが、目には見えない「ねじれの力」が働き続けることで、膝に負担がかかりやすくなり、痛みにつながる可能性があります。つまり、寝ているときに足がねじれていると、立つ・歩くときに負担がかかりやすくなるのです。



なるのです。ただし、その足に痛みが出るかどうかは予測が難しい部分もあります。なぜなら、人は自然とそちら側の足に体重をかけないようにしたり、別の部位でバランスを取ったりして歩くことができるからです。人間の身体の適応力ってすごいですよね。そのため、歪みやねじれがある人は、直接的に影響があるだけでなく、別の部位に間接的に負担をかけていることも多いのです。将来のためにも、早めの分析とケアをおすすめします。



お知らせ

①施術風景のモデルにご協力してくれる方（女性）1名募集しています。代わりに施術を無料でさせていただきます。また、LINEからメッセージをよろしくお願い致します。

②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。ご興味のある方はぜひお申し込みください。

ゼロから学ぶ整体スクール⇒



ひと言

お仕事は、①ライスワーク、②ライクワーク、③ライフワーク、④ライトワークがあるとされています。ライスワークはもちろん当然大切ですが、私は働くことは「傍（はた）の人を楽（らく）にする」ものと思っています。ライトワークとして成り立つように、これからも精一杯頑張ります。

院長の近況報告

50歳になりました！

先月末にめでたく誕生日を迎えました。なんと50歳です。最初は京都の病院で就職し、7年間勤務。神戸の病院に移ってきて17年間。そして「みらいの姿勢整体院」も4年目に入りました。家庭でも、子供達は成人し、本当に早いものです。さて、仕事についての変化ですが、病院勤務時代、特に独身時代は休みの日はほとんど研修会に行っていた気がします。100万円以上かかる研修会にも参加しました。周りからは、そんなに勉強しなくてもという感じで言われたこともあります。でも、



新しいことを覚えること、覚えたことを実践することで見えないものが見えるようになるのがとても楽しかったのです。理学療法士はどちらかというと動作の専門です。動きを観るのが特技です。動作を観て問題点も分析できます。整体は理学療法士の分野と重なるものもありますが、痛みなど症状に合わせて部分的に施術をすることが多いです。私自身、開業して4年目になりますが、最近になってようやく病院で疾患のリハビリをしてきた経験、整体院の分野の経験が合わさってきて、今まで以上に身体の中がわかるようになってきました。最近はどこに行っても良くなかった方の紹介が増えました。ややこしい症状の方大好きです（笑）。これからも頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。