

座り方が、足の指まで変える？



みらいの姿勢通信

vol.17

発行月

2025 年 11 月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

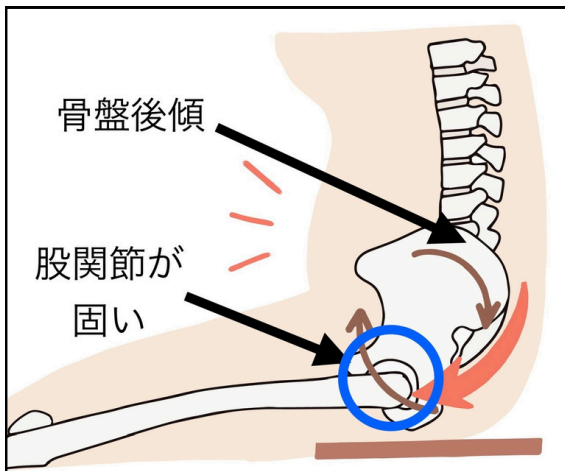
KOBE大創業者祭に登壇します。
創業希望者・開業5年未満の方向けのイベントです。
(詳細は裏面QRより)

座り方ひとつで、足の指も姿勢も変わる。

「みらいの姿勢整体院」は、身体の不調を全身から分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

こんにちは、院長の澤野井（さわのい）です。今回のテーマは「座り方が、足の指まで変える？」です。最近「浮き指」という言葉を耳にすることが増えました。立っているとき、足の指が地面をとらえられず、特に親指が浮いてしまう状態を指します。

一見すると足だけの問題に見えますが、実は全身のバランスが崩れているサインでもありません。浮き指になると体重がかかと側に偏り、姿勢全体が後ろに傾きやすくなります。その結果、膝に負担がかかりやすく、さらに上半身でバランスを取り、猫背や肩こりにつながることもあります。立位での「浮き



指」ですが、実はその原因の多くは、座り方にもあります。椅子に座るときに骨盤を後ろへ倒す「骨盤後傾姿勢」が続くと、股関節の周囲の筋肉が固まり、動きが悪くなっていきます。そうすると、立ったときにも骨盤が起きにくく、重心が後ろに残ったままになります。結果として、上半身や頭でバランスを取ろうとし、猫背や前のめり姿勢になり、足の指はさらに浮きやすくなります。つまり、

浮き指は足だけの問題ではなく、「座り方のクセが立位にまで影響した結果」とも言えるのです。

股関節がしっかりと働く状態をつくるためには、骨盤を立てて座ることが大切です。背もたれにもたれず、腰を立てて座る

——その積み重ねが、姿勢全体を変えていきます。では、なぜ座り方ひとつで足指や姿勢まで変わってしまうのでしょうか？その鍵を握るのが、身体の奥で姿勢を支える「インナーマッスル」との関係性です。



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

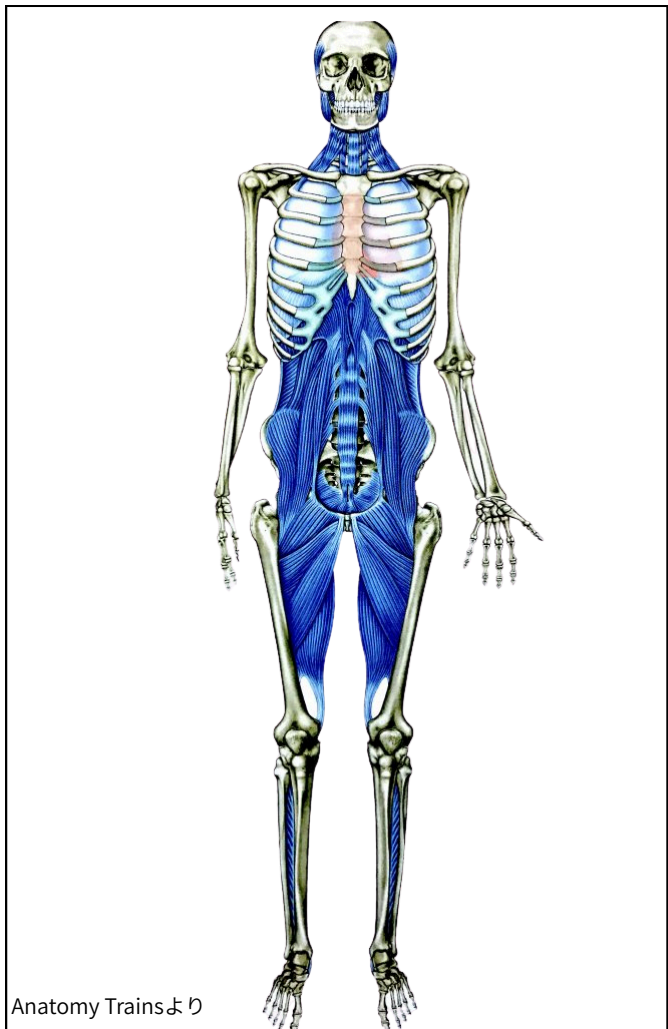
[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

【LINE】



座り方で、姿勢が決まるって本当？



骨盤を立て、腰を起こす。日々の意識が、足と姿勢を変えていく。

足の親指で地面を押せない方の多くは、足の奥にある「長母指屈筋（ちようぼしくつきん）」がうまく働いていません。この筋肉は、身体の中心を支える**インナーマッスル群（デープ・フロント・ライン）**の一部といわれ、足から骨盤、胸郭、首までつながっています。つまり、足指の働きは足だけの問題ではなく、体幹の支え方にもつながっています。

で股関節の動きが変わり、体幹の支え方も少しずつ整っていきます。その結果、立ったときに足指で地面をつかむ感覚が戻り、重心バランスも自然に安定していきます。

最近子どもにも浮き指が増えています。長時間の座り姿勢や合わない椅子の高さ、靴の影響など、要因はさまざま。集中力や姿勢にも関係していると言われています。

まずは、骨盤を立て、腰椎（ようつうい）をしっかりと立てる「立腰（りつよう）」の座り方を意識しましょう。それができれば、足指も全身のバランスも自然と変わりはじめます。

お知らせ

【KOBE大創業者祭2025】にて、パネルディスカッションの登壇者としてお声がけいただきました👏

テーマは「先輩創業者の生の声を聴く」～小さく始めて、じわじわ伸ばす！創業初期のリアルと工夫～

兵庫県や神戸市など行政の後援のもと開催される創業イベントです。これから創業を考えている方、開業して間もない方に、私自身の経験を通じてリアルなお話をお届けできればと思います。

ひと言

とうとうイベント参加。開業以来、個人事業主なのにずっと断って生きてきました。理由は恥ずかしいからです（笑）友人からはもったいないからもっと目立ったらいいのに、とよく怒られました。でも、性格なんで（笑）

【KOBE大創業者祭】



院長の近況報告

“好き”が伝わる仕事に触れてきました

先日は、知人主催のクラフトジンイベントにお声がけいただき、仕事終わりに参加しました。会場は神戸・元町の「デイスプリドゥボヌール」。落ち着いた空間に、オーナーのこだわりと情熱が満ちた素敵なお店です。実は私、きちんとジンを味わうのはほぼ初めて。二十歳の頃に「俺ジントニツクで！」とカラオケでカッコつけて頼んだ恥ずかしい記憶はありますが（笑）、本物の味や背景は知りませんでした。今回は、ジンはオランダ発祥で「London Dry



「Gin」は産地でなく製法スタイルを指すこと、香りづけのジュニパーベリーの話などを伺い、一気に興味がわきました。質問を重ねるほど、オーナーの「好き」が伝わってきます。「好き」があるから続き、相手の心にも届く。整体院も同じで、自分が心から楽しいと思えることを形にしていける大切さを再確認しました。また、オーナーは納得のいかない商品は置かず、「これならお客様に喜んでもらえる」と思うものだけを選んでいるそうです。その姿にも共感しました。自分も、心から良いと思う方法を磨き、目の前の方に丁寧に届けていく——そんな想いを、これからも大切にしていきたいと思っています。

お店は昼はカフェ営業で、紅茶もとてもおいしいです。皆様、ぜひ一度足を運んでみてください。