

# 足の重さで、身体の使い方が見えてくる



# みらいの姿勢通信

vol.23

発行月

2026年5月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

はばタンPayのご利用が始まりました。当院は対象店舗ですので、どうぞご利用ください。

## 私が最初に、足の重さを確認する理由

『みらいの姿勢整体院』は、身体の不調を一部分だけでなく、全身のつながりから分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

こんにちは。院長の澤野井マは、「足の重さで、身体の使い方が見えてくる」です。

施術の前に、私は足の重さを確認することがあります。これは、評価の中でも必ず見る大切なポイントのひとつです。

「足の重さなんて、左右でそんなに違うの？」

と思われるかもしれませんが、

もちろん、物理的な重さそのものが大きく変わるわけではありません。

でも実際には、足を持ったときに、軽く感じる足、脱力して重く感じる足、こちらの手を押し返してくるような足など、人

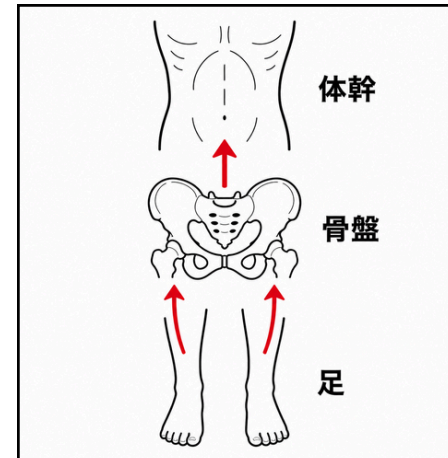
によって違いが出ます。

ここで見ているのは、足そのものではありません。

その足が、骨盤や体幹とどうつながっているか。どこで支えて、どこで頑張っているか。そこを見ています。

たとえば、腹筋がうまく使えていない方では、背中側が頑張りやすくなり、足を持った時の感じ方にも特徴が出ることがあります。

つまり、足の重さを見ること



は、その人の身体の使い方を知るための入口でもあるのです。

同じような腰痛でも、足の感じ方が違えば、身体の使い方も違っていることがあります。

評価の段階でこうした違いが見えてくると、施術やセルフケアも、その方に合わせて考えやすくなります。

次のページでは、なぜその評価が大切なのかを、もう少し詳しくお話しします。



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

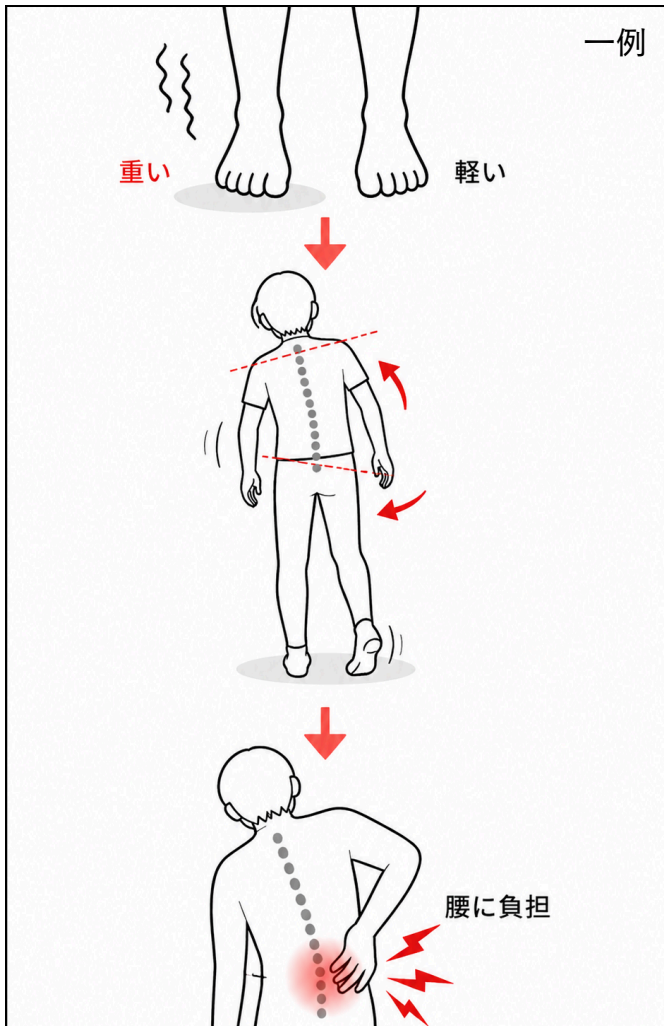
[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



## 足の重さで、身体の使い方が見えてくる



### 大事なものは、 重い足の「原因」を見ること

もし、右足が重く感じるとすると、歩くときに右足を前に出すことは、左足に比べてそれだけ大変なことになります。

すると、無意識のうちに反対側でかばったり、腰や背中中で頑張ったりして、動きを補うようになります。その積み重ねが、腰痛や股関節まわりの負担につながっていることもあります。

大切なのは、「どちらが重い」だけではなく、「なぜそうなっているのか」を見ることです。

だからこそ、腰が痛いからといって腰だけをマッサージすると、かえって状態を悪化させてしまうこともあります。

また、YouTubeなどで見た運動やセルフケアも、合えば良いこともありますが、今の身体に合っていないければ、かえって負担になることもあります。

「これをやれば良くなる」と言われる方法でも、その方の身体の状態によっては、合う場合と合わない場合があります。実はそこが、とても大切です。

同じ腰痛でも、必要な整え方やケアの方法は、人によって違います。

だからこそ、まず身体の状態を丁寧に見て、その方に合った施術やケアを考えることが大切だと、私は考えています。

## 院長の近況報告

### 神戸って、やっぱりあたたかい街です



先日、定休日に神戸駅で電車に乗ろうとしたとき、PITAPAを落としていたことに気づきました。

カバンの中にも、ポケットにも見当たらず、「これは困った...」と思っていたところ、整体院の公式LINEに1通のメッセージが届きました。

「神戸市の〇〇の東側で、カード入れ(Pitapa)を拾いました。お困りかと思い、ご連絡しました」

名刺を一緒に入れていたため、ご連絡くださったようです。

しかも「今、神戸駅近辺なので持っていきましょうか」とまで言ってくださり、本当に驚きました。おかげさまで、無事に手元に戻ってきました。

後で無理を言ってお名刺をいただいたのですが、その方が『株式会社大匠』の社長さんでした。

近くに用事があっただけだから、お礼なんていらないですよ、と自然に言えるお人柄が本当に素敵で、こういう方が率いる会社って、やっぱりいい会社なんだろうなと思います。

神戸って、やっぱりあたたかい街ですね。この度は、本当にありがとうございました。

ちなみに、Pitapaを落としたのは初めてではありません(笑)

## お知らせ

はばタンPay+第5弾が始まりました。当院は対象店舗となっておりますので、施術代のお支払いにもご利用いただけます。

ご利用期間は4/24~7/31

チャージは6/30までです。

ご利用予定の方は、残高や期間を確認のうえご利用ください。

## ひと言

先月は後輩たちと食事に行きました。

みんな訪問看護・訪問介護・デイサービス・整体など、それぞれの分野で開業して頑張っています。スタッフを抱えながらの苦労も多く、「今になって澤野井さんの苦労がわかります」と言われました(笑)。

でも、当時の私はただの雇われ。彼らは社長です。全然レベルが違います。

今回も、後輩たちからたくさん学ばせてもらいました。これからも応援しています。