

【足のターンオーバーも気にしてみませんか?】

防
始
予
事

足裏のカチカチ・ガサガサが腰痛の原因になることも?

ミュールやサンダルが気持ちのいい季節になりました。あなたの足裏のケア、万全ですか?

足に合わない靴を履いていると、足の裏や指、かかとなど負担のかかる部分がカチカチ・ガサガサになって、角質が厚くなったり、タコやウオノメの原因となります。そのままにしていると、やがて痛みをかばって体重のかけ方が偏ってしまいます。足には、起立・歩行・走行時に全体重がかかり、起立時に比べ、歩行時には2倍の圧力がかかります。足首から下の足の骨は26個の骨が絶妙なバランスで、足のアーチを作り出しています。特に小指側にある骨は、ずれやすいため、アーチの崩れの大きな要因となります。そこに角質やタコによって体重のかけ方の捻れが加わったらどうなるでしょうか。アーチが崩れ、土台となる足が不安定になると、膝下の骨、膝、そして骨盤にも影響してしまい、腰痛を引き起こしてしまうことがあるのです。

いませんか。もともと足首は内側に向きやすい構造をしているため、足の骨にずれが生じると内股が著しくなり、体重が外側にかかります。すると膝も外側に引つ張られてO脚になります。O脚になると、通常、開いた閉じたりすることで筋肉のバランスを保っている骨盤が、動きを阻害されるため、おのずと周囲の筋肉が硬くなってしまいます。そして、腰に大きな負担がかかりはじめ、やがては腰痛を引き起こしてしまうのです。

また、かかとは「腰」の反射区でもあるので、かかとのガサガサが腰にさらなる負担をかけている可能性もあります。

たかが足の角質と放っていると、このように全身の骨や関節に影響を与え兼ねないので、正しいケアで、つるつるすべすべの足美人を目指しましょう!

インテグレーター/浦田佳代



インテグラシークリニックがオススメする

角質ケア 5,250円/30分

つるつるすべすべの
自慢の足を手に入れましょう。

角質を削る → 硬くなる → 削る → 硬くなるの繰り返しをしていませんか。インテグラシーによる角質ケアは、角質を取り除く、保湿するだけでなく、足のアーチを崩す要因となっている足の骨の調整や、ふくらはぎの筋肉を緩めて、角質をできにくい足にしていきます。

こんな症状に効果的!

足の角質

たこ・ウオノメ

O脚・X脚

腰痛

頭痛

脚のだるさ

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

6月のテーマは、引き続き「ホルモンバランス」について。セミナー「THE アンチエイジング!ホルモンバランス」のテーマに沿ったエクササイズを行います。

▶6月12日(木)・26日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

6月のテーマは「ホルモンバランス」(ホルモンバランスと呼吸講座含む)。深い呼吸とともにホルモンバランスも整えていきましょう!

▶6月5日(木)・19日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間
セルフケア

足の
アーチ
を保つ

素足になって、足の指でグー・チョキ・パーをしましょう。(チョキは、親指を立てて、他の指は握ります)



統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

☎03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

