

外反母趾、腰・ひざの痛みにさようなら。ふともも、ふくらはぎも細くなる。

足・腰・ひざの痛みが消える ゆるかかと歩き

2019年9月15日(日)発刊



株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、中島 武志(著)佐々木政幸(監)『足・腰・ひざの痛みが消える ゆるかかと歩き』を2019年9月15日(日)に刊行いたしました。

人間の構造上、理にかなった最も自然な歩き方

現代社会には、歩き方を崩す要因が想像以上にたくさんあります。それによって、多くの方が知らず知らずのうちに、負担の大きい歩き方をしてしまっています。人間の体は、その構造や成り立ちから「動かすのに無理がなく自然」である動きがある程度決まっているのです。

ゆるかかと歩きは、人間の構造上、理にかなった最も自然な動きを実践することができる歩き方です。アメリカの足病医学の理論から導き出されたこの歩き方は、ダイビングインストラクターだった著者が、足を取られ歩きにくいモルディブの砂浜を颯爽と歩く現地人の歩き方見て、そこからヒントを得ました。

本書では、歩き方が崩れる要因、正しい歩き方(ゆるかかと歩き)の方法、効果について詳しく解説しています。足の悩みから腰、ひざなど身体のバランスが原因の痛みを抱えた方にもオススメの一冊です。

歩き方が崩れる5つの要因

- ①靴 ②仕事 ③趣味・スポーツ ④ケガ ⑤間違った情報

最も大切なのは、「かかと側重心で歩くこと」

ゆるかかと歩きで最も大切なのは、「かかと側重心で歩くこと」です。本書内では、詳しいゆるかかと歩きの方法のほか、正しく重心をかけるコツ、トレーニング方法についても説明しています。

①その場で足踏みをします。



地面を蹴り上げる力ではなく、足の付け根の筋肉で足を上げます。

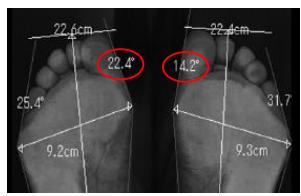
②そのまま、前に進みます。



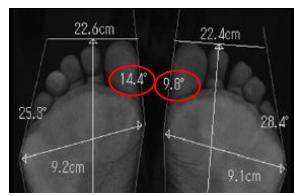
前に出した足には力を入れず、前足部から地面につかないように注意しましょう。

ゆるかかと歩きのうれしい効果

外反母趾



5か月後



右拇指角度 $22.4^\circ \rightarrow 14.4^\circ$ / 左拇指角度 $14.2^\circ \rightarrow 9.8^\circ$

右足の外反母趾が正常値に改善。

左足も外反母趾ではなかったものの、
角度が緩やかになり、安定して歩けるように。

反り腰による腰痛



反り腰のため立っていても歩いていても、腰がつらかったが、ゆるかかと歩きで、反り腰が改善され、腰痛が、楽になった。

人間の構造上、理にかなった「ゆるかかと歩き」をすることで、「外反母趾」「幅広の足」「O脚」など足の悩みの他、腰痛、ひざの痛みが改善、さらに、ふともも、ふくらはぎも細くなります。

書籍名 『足・腰・ひざの痛みが消える ゆるかかと歩き』

刊行日：2019年9月15日（日）価格：1,200円（税別）

ページ数：128ページ 著者名：中島 武志（著）佐々木政幸（監）

ISBN：978-4866671581

【目次】

はじめに

chapter 1 あなたの健康は「歩き方」で決まる

chapter 2 こんなにすごい！ゆるかかと歩きの効果

chapter 3 今日からできる！ゆるかかと歩きの方法

chapter 4 ゆるかかと歩きをもっと知る

おわりに



【著者プロフィール】 中島 武志（なかじま・たけし）



歩行指導専門家、一般社団法人ネイティブウォーキング協会代表、コンディショニングセンター新大阪センター長、ボディケアトレーナー。患者の足の症状を根本から解決するために、足の医療の先進国アメリカの足病医学を研究、膨大な数の治療や歩行指導のデータを収集して、足の構造生理にかなった、歩き方改善のオリジナルメソッド「ゆるかかと歩き」を開発する。

これまで、1800人超(2019年7月現在)の足の症状を改善へと導いてきた。現在では治療実績を頼りに、近畿圏一円はもちろん沖縄や高知、島根などからも患者が来院。2017年末からは、他の治療家からの要請により、東京や福岡、静岡、岡山など全国の治療家にゆるかかと歩きのノウハウを公開、指導している。

【監修者プロフィール】 佐々木 政幸（ささき・まさゆき）

日本整形外科学会認定 整形外科専門医、NPO法人 腰痛・膝痛チーム医療研究所 副理事長。1996年、慶應義塾大学医学部整形外科学教室入局。済生会宇都宮病院、国立療養所村山病院(現・村山医療センター)、東京都保健医療公社大久保病院などに勤務した後、2010年、久我山整形外科ペインクリニックを開院。一人ひとりにあった丁寧な治療で、患者のQuality of Life をできるかぎり向上させることに取り組んでいる。腰痛、ひざの痛み、肩こり、手足のしびれ・しこり、骨粗しょう症などに悩む患者から、厚い信頼を得ている。

書評・著者インタビュー・レクチャー・体験取材 等のご検討をいただければ幸いです。お問い合わせ先。

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階