

お風呂上りに！  
寝る前に！

外反母趾  
冷え性・腰痛etc  
を改善！

ダイエット  
にも！

# 1日1分で 痛い・つらいがなくなる バスタオルウォーキング

2020年1月9日(木)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、古屋達司(著)今井一彰(監)『1日1分で痛い・つらいがなくなるバスタオルウォーキング』を2020年1月9日(木)に刊行いたします。

## 自宅で簡単！バスタオルウォーキングとは？

5000人以上の足の不調を改善に導いた外反母趾研究所代表の著者が編み出した「バスタオルウォーキング」。足の不調だけでなく、むくみや疲れ、ひざの痛みなど、あらゆる不調が改善される歩き方です。

重心を前へ移動させる正しい歩き方をすると、足の不調が改善されることを発見した著者が、自宅にあるバスタオルを使って、1日1分で簡単にできるようにしたのがこの歩き方。本書では、バスタオルの折り方、持ち方、歩き方をイラストでわかりやすく解説しているので、今日から簡単に実践できます。

### “バスタオルウォーキング”の5ステップ

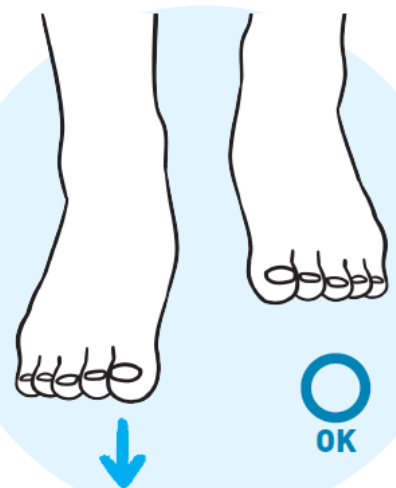
- ①バスタオルを折る
- ②バスタオルを持つ
- ③バスタオルを正しく骨盤に当て、包み込む
- ④その姿勢のまま、まず1歩前に踏み出す
- ⑤次の1歩を踏み出す

#### POINT

バスタオルは強く引っ張りすぎないように注意しましょう。

#### POINT

足の人差し指が前へ向くように意識すると、つま先が進行方向を向きます。



つま先が前を向いている

歩くときは、つま先を  
進行方向に向けてください。

# バスタオルウォーキングでここが変わる！

外反母趾<sup>がいはんぼし</sup>・・・歩いていても痛みがなくなり、変形も改善する

開張足<sup>かいちやうそく</sup>・・・足の横幅の広がり止まり、改善する

巻き爪・・・足指に体重が乗ることで巻き爪が予防・改善する

腰痛・・・重心の位置が変わって、腰へのストレスが減り、痛みが改善する

ひざの痛み・・・ひざへの余分なストレスや捻<sup>ねじ</sup>れがなくなり、痛みが改善する

足の冷え・・・血液の循環が改善し、指先までポカポカする

タコ・ウオノメ・・・削らなくても自然に薄くなり、痛まなくなる

ダイエット・・・足・脚の筋肉を効率よく使うため、基礎代謝が向上する

転倒予防・防止・・・バランスを崩しても足指に力が入って体を支えるため、転ばなくなる

運動器症候群<sup>※</sup>・・・衰えていた足指の骨・関節・筋肉を鍛えることができる

※運動器症候群とは、加齢に伴って、体を支えたり動かしたりする骨・関節・筋肉など(運動器)の衰えが原因で、要介護や寝たきりになる危険性が高まる状態のこと。

書籍名『1日1分で痛い・つらいがなくなる バスタオルウォーキング』

刊行日：2020年1月9日（木） 価格：1,300円（税別）

ページ数：152ページ 著者名：古屋 達司（著）今井 一彰（監修）

ISBN：978-4-86667-160-4

## 【目次】

### はじめに

Chapter 1 不調の原因は「後方重心」にあった！

Chapter 2 後方重心と歩き方のセルフチェック法

Chapter 3 バスタオルウォーキングの方法

Chapter 4 健康的な歩き方のためにもっとできること～上級編～

### おわりに



## 【著者プロフィール】“バスタオルおじさん”こと 古屋 達司（ふるや・たつじ）



外反母趾研究所代表／柔道整復師。1963年、東京都生まれ。日本柔道整復専門学校卒業。1992年、みその接骨院を開業。テーピングだけの治療法に限界を感じ、歩行改善アプローチを行い、外反母趾の改善効果を飛躍的に向上させる。その後、足の不調と後方重心の相関関係に気づき、バスタオルウォーキングを考案。みずからを“バスタオルおじさん”と呼ぶ。

現在では、日本全国からだけでなく、海外在住の日本人なども多く訪れる。クライアントへの歩行指導を行う傍ら、NHK文化センターなどでも、バスタオルウォーキングを指導している。著書に『外反母趾は「ゆりかご歩き」で治る！』（マキノ出版）などがある。

## 【監修者プロフィール】今井 一彰（いまい・かずあき）

みらいクリニック院長／内科医／日本東洋医学会漢方専門医／日本病巣疾患研究会副理事長。1970年、鹿児島県生まれ。1995年、山口大学医学部卒業。2006年、みらいクリニックを開業。全身の痛みや不調は足指が原因であることを発見し、足もとからの健康づくり「足育」を提唱。「ゆびのば体操」は、誰でもかんたんにできる足のセルフケアとして、福岡県を中心に全国500以上の保育園や小学校、病院、介護施設などで実施されている。著書に、『足腰が20歳若返る 足指のばし』（かんき出版）などがある。

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