

# Trait d'union

## トレデュニオン

No. **63**  
2020-4



- SFC 東日本支部補習講座 足（脚）の病気と病院でのフットケア診療の実際について 2-7
- SFC 東日本支部補習講座 美姿勢ウォーキング 8-11
- SFC 東日本支部補習講座 リフレクソロジーの世界 12-15
- FHA 会員企業紹介 16-17
- 販売品のご紹介 18-19
- 事務局便り 20



# 足(脚)の病気と病院でのフットケア

～シューフィッターが知っておくべき知識～

講師 竹内 一馬 先生

医療法人たけうち 六本松 足と心臓血管クリニック 院長

NPO 法人 足もと健康サポートねっと代表

福岡大学 臨床教授

## 足の病気は万病のもと

シューフィッターの皆さんは足にトラブルを抱えていらっしゃるお客様が多いと思いますし、足以外の健康についても不安視している方が多いと思います。その中でも足の病気というのは万病のもとですので、足元からの健康は全身の健康維持の基本だと思っています。シューフィッターの方々には予防の最前線だと思っていますので、皆さんの協力が必要です。

特に、基礎疾患を持った高齢者が歩けなくなってしまうと免疫力が低下し、肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、筋力や骨密度の低下により転ぶだけではなく骨折しやすくなってしまいます。糖尿病の罹患期間が長い方は動脈硬化が進んだり、家に籠りがちになると認知症や精神的不安定さが出てきてしまうといった悪循環になってしまいます。

足元からの健康は長寿社会においては、足病変を早期発見・早期治療して自分や家族、お客様の足の健康を守るうえでは非常に大事なことであるとも思っています。

## 医療でのフットケアってなに???

ネイルアートやマッサージと混同されてしまうことがまだまだ多いのですが、医療でのフットケアの定義は「足に起こる病変の原因を追究し、治療を行い、再発を防ぎ、足病変から全身を診ることにある」と、学会では定義づけられています。足の診療は先進国から100年遅れているとも言われている日本において、大病院ではどの診療科が診るのか、どこに行くのか、分からないと言うのが多い悩みです。糖尿病と足の関わりが多いので、整形に行くのか、血流だけ診てもらえるのか、皮膚科なのか、なかなか分からないところだと思います。実際にチームで診ましようということになるのですが、大病院で診たからといって必ずしも質の高い診療ができていないというのが現状です。

## 足の病気あれこれ

血栓性静脈炎とかは名前を聞いてもピンとこないと思いますが外反母趾、扁平足とかは聞いたことがあると思います。糖尿病の壊疽やリンパ浮腫、たこ、ウオノメ、爪の周囲の炎症や靴擦れといったものが足の病気のいろいろです。どんな人が足の病気(傷)になりやすいかというと、長期にわたる糖尿病歴の方、高齢者、女性よりも男性、末梢の血流が悪い方、透析患者などです。糖尿病が進んで悪化すると足の感覚が無くなってきます。それを末梢神経障害と言います。足や爪に変形がある方、不適切な履き物やいい加減に靴を履いている方、こういった方が病気になりやすく、足・下肢の危険因子だと言われています。糖尿病と足にどのような関係があるのかというと、血管障害と神経障害の2つが同時に起こってきます。血管障害は末梢循環障害が起き、動脈硬化が進んでいきます。神経障害のなかでも、自律神経が傷んでくると発汗減少(汗をかきにくくなる)、知覚神経障害では痛みの減少(釘を踏んでも痛くなかったり、巻き爪で膿んでいても痛くないので発見が遅れます)、運動神経障害では足の変形につながってきます。糖尿病と血流障害を合併するとちょっとした傷などをきっかけとして、急に壊疽、切断へと至ってしまうことがあります。ですから早い内からの予防が非常に大事で、ちゃんと予防しておけば防げると言われておりますので、足に限ったことではありませんが、病気というのは早期に発見して早期から介入することが大切です。



# 診療の実際について



報告者 SFC 東日本支部 岩瀬 和幸

## 足(脚)を見る(診る)ポイントは?

これはシューフィッターの方も一緒です。普段使用している履き物を観察してきちんと履けているのか、足全体および足趾の変形があるかどうかを見ます。あとは医師・看護師でなくても靴下を脱がせたのであれば、左右下肢の皮膚温に差がないか、脈がちゃんととれるかどうかを診るということをシューフィッターさんも知っておいてください。診断というのは医療機関でしかできない訳ですが、「左右でだいぶ違うな」と疑いを持ったり、「これはやばいぞ!」とセンサーが働くぐらいになっていただければいいと思います。また、足関節や趾関節の可動制限はどうなのか、しっかり柔軟性を持って動いているのか、固まっているのかどうかを診ます。外反母趾や深爪の習慣がある方は巻き爪になりやすいので、そのようなところもチェックしていただけたらと思います。

## 閉塞性動脈硬化症について

動脈硬化は皆さん聞いたことがあると思います。見るからに動脈硬化がある方が今回ご参加されていてそうですね(笑)。血管はあくまで管ですから、暴飲暴食したり病気を持っていたりすると、下水管と同じようにヘドロが溜まって腐ったような状態になっています。血流障害は進行度合いで分類されず。一度：冷感・しびれ、二度：間歇性跛行(かんけつせいはこう：一定の距離を歩くと筋肉に痛み・ひきつりを感じて歩けなくなる。1～3分休むと、また歩けるようになる) そのようなお客様がいらっしゃった場合には、足の血管が詰まりかけているかも知れないということをお覚えておいていただきたいと思います。三度：安静時疼痛、四度：潰瘍や壊死、と進んでいきます。血流障害の判断のポイントは、まずは足の脈(大腿動脈と膝窩動脈、後脛骨動脈と足背動脈の4つの動脈)が大事なので触れてみてください。左右の足で温度差があったら血管が詰まり始めているかも知れないという指標なので「病院に検査に行かれては」とお客様に伝えてあげて欲しいと思います。

## 血流障害以外の足(脚)の病気

足の静脈・リンパの病気です。今日の参加者は女性が多いですが、下肢静脈瘤は女性に多い病気です。どんな症状かと言うと、足がだるい、むくむ、つる、かゆくなるのが特徴です。こういった方には病院を勧めたいです。静脈瘤は年齢と共になりやすいのと遺伝があります。男性で手術する方は美容師さんや調理師さんのように立ち仕事が多く、職業病だったりします。シューフィッターさんも立っていることが多いので気をつけてください。予防で加圧タイプの膝下ストッキングを履くのを勧めしています。日常生活で気をつけて欲しいことは、長時間の立ち仕事や座位はなるべく避ける。女性であれば矯正下着等のガードルとかを着用されている方もいますが、下半身の血流が悪くなるきっかけになりますので窮屈な下着は避ける。なるべく足を高くして寝る(座布団2枚)と、次の朝だいぶ違ってきますのでお客様に勧めてもよいと思います。



## むくみの診断は難しいんです

むくみがすごいと、せっかく買った靴が履けないといった悩みも多いと思いますが、むくみもしっかり治療すればある程度は治ってくる病気です。ただし、むくみは医療の中でも複雑でして、単一診療科だけで診れていないのが現状です。心臓が悪くてもむくむし、腎臓が悪くてもむくみます。皮膚が悪くてもむくむし、感染を起こしてもむくみます。病院を紹介したときに、腎臓の状態が分かっていないのにいきなり初診から利尿剤を処方する医者信用してはいけません、これは覚えておいてください。むくみを見ていきなり治療する医者は当てにならない。原因を考えてから治療をしていかないと、腎臓の機能が悪いのに利尿剤を出したら早く透析になってしまうので非常に怖いです。ストッキングを履く場合でも、医療用のストッキングは締め付けが強いので血流が悪くないかチェックしてもらおう。血流が悪いとむくみが悪化することがあるので慎重に全身の状態を踏まえたうえでの治療・ケアを考えていく必要があります。男性よりも女性の方が筋肉量が少ないのでむくむ女性が多いのですが、足のむくみの原因は長時間の姿勢だったり肥満、遺伝、妊娠も身体の中の循環量が赤ちゃんの分増えたり、静脈を圧迫するような現象などがむくみの原因になると言われています。なのでむくみの原因になります。運動不足もそうです。むくみ解消の簡単な運動・ストレッチとして、ご高齢になってくるとふくらはぎの筋力が落ちますが、足は第二の心臓でポンプと言われていますので、ふくらはぎのポンプ機能を上手く効かせるようにつま先立ち（踵上げ）運動を勧めてください。ご高齢の方はそれだけでバランスが悪くなってこけたりするので、壁に手をついたり椅子とかを掴んだりして運動してもらっただけでむくみ解消にはかなり役に立ちます。

## 足趾・爪の病気について

陥入爪・巻き爪、白癬（爪白癬・足白癬）、シューフィッターの方もよく見ていると思いますが、外反母趾、たこ・ウオノメや爪周囲炎等があります。爪白癬（爪水虫）は医者も見た目判断してしまうことが多いのですが、実は見た目判断できなくて爪を削ったり、ただれている皮膚を一部分取ってきて顕微鏡を見て、水虫菌がいるかどうかを確認しないと診断がつかないんです。爪も皮膚の一部なので結構な水分量がありますが、加齢とともに水分量が減ってくるとそれだけでも分厚くなってきたり、色が混濁してきたりしますので、それに水虫の薬を使っても当然、水虫菌がいなければ効かないのでちゃんと診断することが大事です。爪水虫は医学的には、爪白癬（白癬菌と言う名のカビの一種が爪に住みついて起こる感染症）です。爪水虫は最近良い塗り薬が出ているのですが、それだけでは効かない場合には飲み薬も必要だったりします。足の爪は手の爪に比べて伸びるのが遅く、爪の付け根から先端までの生え変わりに約1年ぐらいかかると言われています。高齢になればなるほど爪の伸びが遅くなるので、生え変わりに2年ぐらいかかったりもします。水虫菌は家族の中でうつし合いにもなるので、きちんと治療することが大切です。そんな中でも糖尿病が怖いのは、普通の方が水虫から菌に感染するのが40%くらいだとすると、糖尿病の人は60%くらいの方が感染を起こしやすいので注意が必要となります。

《竹内先生監修の現代社会にありがちな症例のドラマ動画放映》

大げさなような気もしますが、実際に糖尿病や血流障害の方はこんな風になるんですね。このドラマがすごく上手にできているのはキーワードが入っているところです。足の怪我くらいでなかなか病院に行かない。本当はひどい巻き爪なのに痛くない。これは糖尿病が進んだ神経障害です。先月もこんな患者さんがいました。1センチぐらいのガラスが足の裏に入っていたのに、いつ入ったのか分からないんです。痛くないので気づかない。運良くそこに留まっていただけで、化膿して血も出てなかったんですけど、看護師が見つけてほじったら中からガラスが出てきた。痛みってすごく大事なんですね。

こちらは糖尿病の女性です。ひどい方はインスリンを使って血糖値を下げないといけないのですが、治療経過とともに巻き爪が改善しているのが分かります。糖尿病と巻き爪って直接の関係は無いのですが、この女性は初めかなり多い量のインスリンを使っていたのが、治療とともにインスリンの量が半分になりました。糖尿病の専門医の先生に掛かっていたのですが、何でインスリンの量が減ったかという、専門医の先生は足の状態を診察していないので、この患者さんに「歩きなさい。歩きなさい。」と言っていた。巻き爪で痛くて歩けなかったが、ちゃんと巻き爪の痛みをとってあげたら運動療法ができるようになって、血糖値も安定してきてインスリンの量を減らすことができました。足元の痛みを取ってあげて環境を整えることが非常に大事で、血圧が不安定な患者さんでも薬を出すだけではなくて、巻き爪で運動療法できなかったのが、痛みをとってあげてしっかり運動できるようになったら血圧も安定してくるようなことも経験しています。なのでシューフィッターさんが快適に歩ける靴を提供していくことは、非常に大事なことだといつも痛感しています。



## その他の足の病気

蜂か織炎（足の脂肪や筋肉に炎症を起こす）、外傷からの慢性創傷、靴擦れなどがあります。たかが靴擦れと思うんですが、先ほど見てもらった下肢切断の初発（一番最初の原因）は、原因不明ないし靴擦れです。靴擦れがいきなり大切断になるわけではないんですが、ここから傷になってその傷が治らなくてどんどん切っていくって最後、大切断になった方の最初は靴擦れだったということあります。ですから糖尿病の患者さんの靴選びは非常に大事であることをぜひ覚えておいて頂きたいです。

## 病院での足病（フットケア）診療について

私は今クリニックで、週3回は義肢装具士さんと一緒に靴とインソールの外来をやっています。フットウェアが医療の間でも大事になってきたのは、やはり高齢者の増加、糖尿病患者が増えてきたこと。切断患者さんが増えてきて、何とかしなくてはならなくなってきたことなどから、医療用の靴のニーズが高まってきました。今後の法改正によって変わってくると思いますが、皆さん保険でお薬をもらえるとありますが、インソールも医師の診断によっては保険が適応できる場合があります。が付く方は同様に保険適用になります。その場合は医師が処方箋を出して義肢装具士ないしは看護師が作成します。足底装具（インソール）だけの場合もあるが、靴型装具や治療用のサンダルまで必要な場合もある。まだまだ都内でも足をしっかり診てもらえるところは人口の割に少ないと思います。そのために病院とシューフィッターさんが連携を進めていただきたいと思います。クリニック・病院の中でも適切なサイズを履いている方は3割以下で、7割以上の方が合っていない靴を履いているので、どんどんシューフィッターさんが増えて、みんなが適正な靴を履けるようになっていただけると、私の仕事が失われてしまうかもしれませんが（笑）非常にありがたいと思います。女性患者さんで非常に難しいのは「そんな恰好悪い靴なんて履けないわ」と言う頑固なおばあちゃんです。ファッションも大事ですが、合わない靴を履いてると痺れや痛みにつながったり、それが原因で歩けなくなったりしますので、足の健康は生涯歩行のためにとっても大切です。





## フットケアの今後の展望

治療と予防のどちらが大切でしょうか？病院での医療は患者さんが来て初めてできるので、悪くなってからでないといけないケースが多いのですが、予防・啓発が大切です。そのため啓発は診療と同等に大切と思って話をしています。足のトラブルで困った時に相談できる医療機関がない。医療機関に行っても足のことを医者があまり真剣に見てくれない、聞いてくれないなどという意見も多く聞きます。これは足診療の大きな問題だと思っています。10年ほど前から靴屋さんや義肢装具士さんと医師を含めた医療関係者が地域密着型で一緒になって、足の重要性や楽しく歩いて健康になることを啓発したいと活動してきました。こういった活動で高齢化社会における寝たきり老人を一人でも減らせる、糖尿病を含めた生活習慣病の発症予防や悪化を防げる。そして病気による切断肢を減らせる。さらには医療費の削減につながる。と活動しています。

## 我々の NPO の活動意義

8年ほど前から「足もと健康サポートねっと」という NPO 活動をしています。イベントの時にアンケート調査をしますが「足のトラブルで困った時に相談できる医療機関はありますか？」と聞くと8割の方が「無い」と答えます。こう言った方を「足難民」と呼んでいます。これは病院の中だけで救える問題ではなくて、地域で救っていかなくてははいけません。ゲートキーパーとしてシューフィッターさんもこの役目を担っていかないと、この高齢化社会は立ちいかないと思います。困っていることは、靴であったり、ひび割れ、巻き爪、外反母趾、冷え性、と病院の中だけで解決する問題ではありませんから、フットケアのセラピストさんも大事だし、シューフィッターや靴屋さんも大事だし、リフレクソロジーの方も大事、理学療法士さんや介護士さんも大事。そういった職種が協力しなければ、これらの問題は絶対に解決していきません。連携していくと少しは幸せな生活を送れると思います。予防や啓発活動は病院だけではなく、足に携わっている医療機関以外の方々との連携が非常に重要であり、それは地域におけるチーム医療の一つであると私は考えています。各地区の規模であったり関わるスタッフ、職種に応じて臨機応変に活動に携わっていただくと非常にありがたいです。救肢の最前線は介護職や靴販売関係者などの本日セミナーを受講されている方々だと思っていますので、今後も皆さんと一緒に勉強し足難民を助けたいと思います。







患者さんに靴の話をする時に「良い靴を買いなさい。」としか言わない医者が多い。医者も良い靴屋さんを知らないから仕方がない。そうすると患者さんは「5万円のいい靴買ってきました。」「ネットで買いました。」と平気で言います。逆に靴屋さんも困ると「病院に行ってください。」としか言わないことが多いですよ。でも患者さんはどこに行ったらいいか分からない。何病院に行ったらいいか分からないし、整形外科の先生が足を診てくれるわけでもない。その先生が足がある程度専門で、好きで診てくれればよいが「僕、首しか診ません。」とか、そういうところに行ってしまったら診てもらえない。そうしたら患者さんはせっかく病院に行ったのに診てもらえなかったと医療不信につながっていくので、具体的にお客様の住所がここだったら、この病院の、この先生に頼ったら診てくれる。と連携を取って具体例を出すと患者さんも行ってくれることが多い。ちゃんと診てもらえた時には「いい先生を紹介してもらえて、あそこの靴屋さん良かった。」と紹介してくれたシューフィッターさんの信頼度が上がっていくので連携を取っていくのは大事です。「病院に行ってください。」だけでは、ほとんど行かないです。連携が大事です。今日、福岡の私のことを知ってもらったとしても、お客様が福岡に来るわけではありませんので、それぞれの地区のお医者様を探してください。(〇〇病院の〇〇先生に行ってください。)のように皆さん連携できていますか？できていない…じゃあ連携できていない理由はなんですか？こんな医者が多いんじゃないですか？足の痛みを歳のせいにする医者、とりあえず薬だけ処方する医者、足が痛いと言っても足を触ることなく、薬だけ出す医者。平気で爪を三角形に切って悪化させてしまう医者。なんでも老化で済ませてしまう医者、このような医者は良くない医者です。だいぶ減ってきましたが年配の先生の中には、やたらプライドだけ高い医者って多いですよ。そういう医者のおかげで、僕たちが良い医者と言われているんですけど(笑)。

皆さんがチーム医療・地域医療の一員となり、我々の医療スタッフと一緒に協力していただけることが理想であり、お客様(患者さん)の利益につながるものと信じています。ぜひ明日から足の観察(視診・触診といった医療的なことも少し勉強する)をさらに深めてお客様(患者さん)の問題点を改善していきましょう。そして、身近な信頼できるドクターと連携していただければ良いと思います。



## SFC 東日本支部補習講座

2019年12月12日(木)

@東京・両国 国際ファッションセンター (KFC)

報告者 SFC 東日本支部員 増田 京子



# 美姿勢ウォーキング

講師 大矢 万里子 氏

(一般社団法人日本姿勢と歩き方協会認定 ウォーキングマスター)

## 1. 自己紹介と活動報告

6年前に高岡よしみ代表が主催する日本姿勢と歩き方協会のウォーキングスクールに偶然参加して姿勢や歩き方の大切さを感じ、それをきっかけにウォーキングリーダー、ウォーキングマスターの資格を取得しました。

それまでは習い事や友達とのランチ会をしているような専業主婦だったのですが、3年前に池袋のレンタルスタジオからウォーキング教室を立ち上げ、その後、ミドルシニアのカルチャースクール「マナビバ」で池上を皮切りに、戸越銀座、川崎、相模原でクラスを担当させていただくようになりました。この4カ所を拠点に姿勢と歩き方、筋膜リリース、椅子とゴムチューブを使った筋トレを行っています。不定期でノルディックウォークも実施しています。ミドルシニアのマナビバは、70歳代の方がメインになっており、杖をつけて来場する方も多くいます。マナビバのカルチャー部門では英会話やペン習字、絵画、詩吟、ミュージカルなどがあり、フィットネス部門では、バレエ、フラメンコ、フラダンス、ディ





スコダンス、ヒップホップなどがあります。朝 10 時からお昼休みを挟んで夕方 4 時まで多彩なカリキュラムを実施しています。毎日どれだけ受講しても月額 7,980 円なので、学校のように毎日通ってくる方も珍しくありません。マナビバは高齢者が自宅に引きこもらず外で活動できる場を提供することで、健康寿命を伸ばそうというコンセプトで展開しています。

その他の活動として、埼玉県鶴瀬にある靴屋さんで、足と靴の相談室「TOMOE（トモエ）」主催による顧客向けのウォーキング教室を毎月開催していて、今年で 3 年になります。

人生 100 年時代、寝たきりにならず、自分の足で歩き、自分で口から食べることが出来る、そのためには筋トレと転ばない歩き方、そして姿勢が大切です。現在はウォーキングマスターとしてこれをサポートする活動を日々行っています。



## 2.正しい姿勢とウォーキングレッスン

- 正しい姿勢とは
  - ・耳の穴―肩峰―大転子―膝蓋骨―外果 が一直線に並ぶ
  - ・頭が前に出ないように、頭は肩の真上に置く
  - ・肩の高さ左右対象にする
  - ・お腹を引き締める（おへそを背中に引き寄せる感じ）
  - ・骨盤を立てる（きついパンツのファスナーを引き上げる感じ）
  - ・手は体側におく（肩甲骨を寄せたまま肩を下げる）
  - ・荷重は踵から土踏まず、母趾球に置く
- 歩き方のポイント
  - ・膝の関節を緩める
  - ・踵から着地する
  - ・つま先は正面
  - ・後ろ足の趾で床を押すように
  - ・膝の裏を伸ばす
  - ・大殿筋、ハムストリング、腓腹筋、ヒラメ筋を使う（お尻が硬ければ使えている）
  - ・手は肩から後ろに大きく振る
  - ・目線は下げない（10 から 15 メートル先を見る）
  - ・歩幅を大きくとる（上記の項目に気をつければ自然と歩幅は大きくなる）
- ワンポイントアドバイス（壁を使った簡単な姿勢のチェック方法）
  - ・踵とお尻の一番高いところ、肩甲骨、後頭部を壁につける。（腰と壁の隙間に指1本入るくらいがベスト）
  - ・指2本入る場合は反っている。（反り腰）
  - ・手が入らない場合は骨盤後傾している。（猫背）



## 3.椅子を使った歩くための筋肉のトレーニング（スクワット）

- ・椅子の前に立ち胸の前で腕を組む
- ・椅子に座るようにお尻を引いていく
- ・膝がつま先より前に出ないようにする
- ・つま先と膝の方向は同じに保つ
- ・お尻をちょっと突き出す
- ・椅子の座面にお尻がついたら上げる（座らない）
- ・膝が内側入らないよう、外側にいかないようにする（まっすぐ）

## 4.股関節のストレッチ（ピンポイントに効果がある）

- ・椅子の横に片手を添えて足を前後に上げ下げする
- ・踵を突き出す感じで引き上げる
- ・上半身が前後に動かないように注意する

## 5.腸腰筋を鍛える（つま先や足自体が上がらない場合）

- ・椅子に座り座面を持ちモモを左右交互に持ち上げる
- ・上半身は起こさないように（体をそらさない）







## 6. 筋膜リリース (全身にゆっくりじんわり効く)

- その1
    - ・椅子に浅く腰掛ける
    - ・両手を前に投げ出す
    - ・足と手で引っ張り合う
    - ・右手と左足を対角線上に引っ張り合う
  - その2
    - ・前へならえ
    - ・肘をもって上半身だけひねる (骨盤は正面のまま)
  - その3
    - ・小指と手首をつける
    - ・肘と肘をつけたまま上げる
  - その4
    - ・肩まわし
    - ・回す際、下にいったときは肘が下に引っ張られるように
  - その5
    - ・後ろで手を組んで伸ばす
    - ・手を返してあげる (二の腕で自分の体を挟むように)
- ・そのまま椅子の背にもたれる
  - ・踵をつく
  - ・踵と両手で引っ張り合う
  - ・左手と右足を対角線上に引っ張り合う
  - ・肩に力を入れずにリラックスする
  - ・呼吸は吐きながら
  - ・肘をおって顔につけキープする
  - ・肩甲骨を使う (背中の脂肪燃焼、バストアップ)
  - ・肘が耳の脇を通るように
  - ・肩が外側に開くようにする

## 7. まとめ

最後に全員で歩いてみて歩数の確認を行いました。レッスン後に歩数が減った方が大多数でした。歩数が減るといことは、歩幅が広がり、運動効率が上がったということです。続けることで脂肪燃焼がしやすい体質になり、ダイエット効果も期待できます。

## 8. 質疑応答

- Q) 筋トレは何回行えばよいでしょうか？
- A) 10回でも20回でもよく、正しく丁寧にやるのが大切です。
- Q) 外反母趾の方にも同じ指導よいのでしょうか。
- A) 靴下を脱ぎ、足 (特に母趾球) をマッサージすると安定がよくなります。タオルギャザー、ゴルフボールを握る、足のグーチョキパーなどを行ってもらうとよいと思います。目的は足趾を使えるようにすることですので、時間は5分くらいを目安に行ってみてください。





# リフレクソロジーの世界

講師 佐藤 公典 氏 (アシガル屋代表 リフレクソロジスト)

報告者 SFC 東日本支部長 武田 剛



SFC 東日本支部補習講座 2019年12月12日(木) @東京・両国 国際ファッションセンター (KFC)

佐藤先生は元々、20代まで科学者であり遺伝子工学に取り組んでいました。民間の会社に勤めていましたが29歳の時に大きな転機が訪れます。薬の研究開発に取り組んでいた際、心と体を壊してしまいます。その時に大きく人生観が変わるきっかけとなりました。なによりも健康が大切、そう感じた佐藤先生は白衣を脱ぐことを決め手技療法を学び極めることを目指します。

現在はラジオのパーソナリティーとしても活動しており、健康とは何かをテーマに話をしています。佐藤先生がラジオをやる理由は人と人をつなげるためです。目指すは統合医療。みんながつながって人の健康を守っていくことが佐藤先生の目標だからです。

リフレクソロジーによって足部は変化します。足の形は変わるのです。むくみもとれるし、良い状態に近づけることが出来る。シューフィッターの皆さんにとっても良い状態のときに靴を合わせた方が良いのではないのでしょうか。だからこそ、今後はもっとシューフィッターの方々と連携していきたいと思っています。

## 1. 統合医療としてのリフレクソロジー

統合医療とは現代西洋医学、漢方、鍼灸、リフレクソロジーそれぞれのいいところを分かち合っつなげていくことです。つまりは患者中心主義。いろいろな分野の方がつながることで多様性が生まれてきます。その中でもシューフィッターの方と関わりが深い靴が非常に大切です。統合医療に靴は欠かせない存在なのです。施術家は必ず足を触ります。足の状態が良くないとき考えることは靴が悪いのではないかとということです。そのような時どこを頼ればいいのか。現状大半の施術家はいい靴屋さんを知りません。つまり何かを解決していくにはいろいろな技術を持った方々が繋がっていくことが重要なのです。

大切なのは相手のことを知ること。信頼と優しさ。これが非常に大切なのです。

## 2. リフレクソロジーとは何か

リフレクソロジストたちもシューフィッターの皆様にもリフレクソロジーを知ってもらいたいと思っています。唐突ですが足つぼとリフレクソロジーとの違いは何でしょうか。簡単な表現で言うとリフレクソロジーはリラクゼーション、足つぼは痛みを伴うというような感じです。

リフレクソロジーとはもともと、リフレックス=反射とオロジー=学問を合わせた造語です。反射学という学問です。



日本で流行っているのは台湾式足つぼマッサージと英国式リフレクソロジーです。どちらも反射区への刺激という意味では同じなのです。それでは足つぼとリフレクソロジーの違いは何かというと、刺激の強さなのです。強さの違いは文化の違いです。東洋では刺激が強いほど体に効くとされています。一方で英国式リフレクソロジーは非常に優しい刺激です。西洋では痛みはストレスと考えられています。元来、近代リフレクソロジーの発祥はアメリカです。そしてアメリカからヨーロッパに渡ったのです。ヨーロッパに渡り英国式リフレクソロジーという形になりました。近代リフレクソロジーとしてはこのような流れで発展していきましたが、実は足を触るというのは古代からある行為でした。足もみに関する一番古い資料としては紀元前 2300 年、エジプトの高い地位の医師であったとされるアムンホトプの墓の壁画にその様子が描かれています。また、中国の黄帝内経にも足をもむという記述があります。アメリカの原住民ネイティブアメリカンにも足をもむということが伝わっています。すなわち足をもむという行為は非常に古くからあるのです。

### 3. 足裏の反射区について

リフレクソロジーをすると何が起こるのでしょうか。施術をしていくと体質が改善していきます。なぜでしょうか。足というところは体の土台であり、リンパの流れや生命エネルギーの流れにとっても重要な箇所なのです。

リフレクソロジーチェックをしてみます。いくつ当てはまるでしょうか。

- ① 正座が長続きできない。
- ② シャがもうとすると転ぶ。
- ③ 足を捻ってしまうことが多い。
- ④ 何もないところで蹴躓いてしまう。
- ⑤ 靴擦れになることがある。
- ⑥ ヒールの靴でよく歩く。
- ⑦ 座りっぱなし、立ちっぱなしが多い。
- ⑧ 足趾が巻き爪になっている。
- ⑨ 両足、または左右どちらかが外反母趾である。
- ⑩ 足裏が真っ平、または土踏まずが深い。
- ⑪ 足の趾や甲に魚の目ができやすい。
- ⑫ 足趾の付け根あたりに硬い角質がある。
- ⑬ 角質ケアをしても踵がガサガサになる。
- ⑭ 足趾が冷えやすく、夏場でも冷たくなる。
- ⑮ ふくらはぎがだる重く、疲れやすい。
- ⑯ 足裏や足趾、ふくらはぎがつることがある。
- ⑰ 膝裏がポッコリと浮腫んでいる。
- ⑱ 膝下の血管が部分的に紫色になる。



7個以上当てはまる方は十分なケアが必要です。実は1つでもチェックがあったら体は SOS を出している証拠なのです。

リフレをやる前には両手を肩幅に開き前に伸ばし、シャがみこんでもらったり、片足立ちで踵を上げてもらったり、靴を脱いで MP 関節の可動域を確認したり体のチェックをします。歩行を安定させる目的もありますし、施術前と施術後に同じように実施してもらい施術の効果を確認する意味もあります。普段から自分の足を観察される方は非常に少ないのです。一般の方なら自分の足を見る、触るという習慣はほとんどありません。実際、このようなセルフチェックをしていただくのは非常に大切なことです。

足裏の反射区に関しては科学的証明が出来るかという点と全て証明できるものではありません。ちなみに英国式と台湾式では反射区の内容が違います。しかし共通しているところも多く、お互いに理解できる範囲内の違いといった感じです。流派によっても違いがあります。昔は私自身も反射区のことを信じていませんでしたが、ずっと反射区について考え、足を触っていると実際に信じざるを得ないという考えに至っています。本当に体に変化がみられるのです。

臨床で足裏を触ってみるとゴリゴリとしたものがあります、足裏のゴリゴリとした感覚のもの、これが蓄積物。老廃物という言葉は聞いたことがあるかと思いますが、蓄積物は老廃物が原因となって結合組織が硬くなったもの、それがこのゴリゴリです。私がリフレクソロジストになった理由はこれなのです。足裏のゴリゴリが何なのかを知りたかったのです。もし老廃物が足裏にたまっていたら痛くて歩けないはずですが。尿酸の元、こんなものがあつたら痛くて起き上がることもできない。老廃物とは人間はものを食べて栄養とし、細胞の中のミトコンドリアでエネルギーになる過程で発生したゴミです。たき火をすると燃えカスが発生するのと同じように、エネルギーを発生させるとカスが発生します。そ



れが老廃物なのです。それが溜まると体に悪さをします。老廃物が血管内にたまってしまうと脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因となります。老廃物をためない体づくりが重要です。なぜ老廃物が体に溜まってしまうのか。それは運動不足、食事バランス、ストレスなどの原因が挙げられます。老廃物が溜まってしまうと、血流の流れが悪くなる、そして筋肉が緊張します。筋肉が緊張すると老廃物が溜まりやすくなるのです。つまり悪循環が起こります。どこかの鎖を断ち切らなければいけません。逆にどこかの悪循環を引き起こしている原因を解決し悪循環の鎖を断ち切ってあげると、そこからは好循環になっていくのです。それを実現する一つの方法がリフレクソロジーなのです。反射区へのアプローチだけではないのがリフレクソロジーです。リフレクソロジーには3大原理があります。反射原理、循環原理、陰陽平衡原理です。反射原理はリフレクソロジーの1面でしかないのです。循環原理は生理学にもとづいた原理です。

## 4. 体質改善に対するリフレクソロジー

まずは足裏の蓄積物にアプローチします。力加減は痛気持ちいい程度です。痛いのは良くありません。細かくやる必要もありません。足裏のゴリゴリにしっかりとアプローチする事が重要です。ゆっくりと刺激を与えることによって副交感神経にも作用していきます。足と語り合うように親指でグーッと押していきます。今日の調子はどうか？どこが張っているのか？など足をしっかりと観察していきます。調子が悪いときは足が硬くなっていることが多いのです。



身体を建築物に例えると基礎の部分が足首から下です。基礎がしっかりとしていないと上がぐらついてしまいバランスが崩れてしまうのです。

また、足は第二の心臓といわれます。ふくらはぎの筋肉のポンプ作用で血流やリンパの流れを循環させているのです。

最後にしっかりとリンパ節にもアプローチしていきます。リンパ節とは首元、脇下などにあるのが有名ですが、膝裏にもリンパ節があるのです。そこがぼこっとしている場合はリンパ節が詰まっている可能性があります。リンパ節の役割は免疫機能と排泄機能です。静脈で吸収できなかった老廃物余分な水分はリンパ管でも吸収していきます。では、血管とリンパ管はどちらが長いのでしょうか。全身の血管をつなぎ合わせると約10万キロ、地球2周半といわれています。単純計算で30秒から40秒ほどで体を一巡する計算になります。これは新幹線並みのスピードです。一方でリンパ液には心臓のようなポンプ臓器がありません。また血管よりもはるかに長い全長です。約20万キロ、約球5周分あります。そして非常に流れが遅いのです。リンパ液には心臓のようなポンプ臓器がなく、筋肉の収縮作用によってリンパの流れが作られていきます。非常にゆっくりとした動きだからこそ、浮腫みも発生するのです。何もしないでデスクワークすると浮腫むのは、リンパの循環が滞るのも要因のひとつです。体液をしっかりと循環させるということが足を刺激する大きな意味でもあります。



## 5.ここから実体験

リフレクソロジーの良いところは何もなくても実践できることです。

佐藤先生に実際にリフレクソロジーを実演していただきました。ピンクの白衣を身にまとい、少量のクリームを手にとると早速スタートです。

先生の手技はとてもリズムカルで優しく足をほぐしてきます。施術されている体験者はとても気持ちよさそうな表情です。少し施術していただいただけですが、その足は血色が良くなりすっきりした様子です。

その後は、受講者同士で体験です。みなさんクリームを手につけ、相手の足を揉んでいきます。足裏のゴリゴリを手で感じ、その場所に圧をかけゆっくりと優しく揉みほぐしました。とても楽しそうに足を揉みあう受講者の皆さん。やっぱり足を揉まれるのは気持ちいいようです。

## 6.最後に…

私にとってリフレクソロジーは未知の世界でした。しかし佐藤先生の話聞く中でリフレクソロジーの魅力を知ることが出来ました。リフレクソロジーを受けると足の形態は変化します。直後の変化としては浮腫みが取れます。足のサ



イズが変化します。サイズが変化するという事はシューフィッターの私たちにとって重要な情報です。リフレクソロジーによる足の変化、体の変化については佐藤先生自身も始められた当初は半信半疑で取り組んでいたとおっしゃられています。しかしながら、没頭していく中で足を揉むことで起こる体の変化を実感し、この世の中には理由は解明できないが、実際に起こることがあると思うようになったそうです。科学者として活躍されていた佐藤先生がそのような感じるということがとても面白く感じました。

佐藤先生が講義の中で何度もおっしゃられていたことは「繋がることの大切さ」でした。足の健康を守るには沢山の専門家が協力していかなければならないということでした。その中には私たちシューフィッターも重要な役割を果たします。今後はシューフィッター、リフレクソロジスト、フットケア団体、お医者さん等いろいろな壁を取り払い、お互いを知り、お互いを理解することが重要だと改めて感じました。

今回、「リフレクソロジーの世界」を拝聴しシューフィッターとは少し違う世界を知ることが出来ました。リフレクソロジストの方々にとっても足の健康を守るためには靴が重要な要素だと考えていらっしゃるということ、そしてシューフィッターの方々との連携を望まれているということを知り、新たな刺激となりました。やはり私たちシューフィッターも足や靴に関わる多くの世界を積極的に知ることが大切だと思います。また、多くの方々からシューフィッターが信頼され頼られる存在になっていかなければいけないと強く感じる講義でした。





会員企業紹介  
19

## 富田興業株式会社

我々は革を通して「もの」を育てるライフスタイルを提案したいと考えています。革製品は手にしたその時から成長を始めます。育てる楽しみを味わって頂きたい、そのような思いで数あるタンナー（鞣工場）様からお客様に適した素材をコーディネートさせて頂いております。

我々は革のあるライフスタイルを提案する Leather Creator 集団です。数百種類、5,000 色以上の品揃えがあり、お客様のライフスタイルに合わせた素材をご提案できます。

革の風合いは、鞣工場である各タンナー独自のレタン（風合いや染色性を調整する工程）で決まります。また、取り扱う原皮の産地（国内、北米、ヨーロッパ、アジア）によっても仕上がりが違います。協力工場 40 社以上という多くのパイプを持っているので、お客様の求める用途によってサステナブル関連を含め最適な素材と風合いをご提案できます。

- ・ 創 業：昭和 25 年 12 月 1 日
- ・ 資 本 金：1,000 万円
- ・ 代 表 者：富田 常一
- ・ 従業員数：22 名
- ・ 事業内容：皮革一般卸売業
- ・ 本社所在地：〒 111-0024  
東京都台東区今戸 1-3-12 トミタビル

## Japanese Dress Shoes

日本、地元・浅草の伝統文化などにインスパイアされた工夫を随所にあしらったイタリアンテイストの「靴」、フレンチテイストの「藍」、ブリティッシュテイストの「燕」、日本製に拘り技術を注ぎ込んだ「粋」。拘り尽くした靴づくりが特徴のブランドで今後も進化・成長し続けます。



鞣

会員企業紹介  
20

## トモエ商事株式会社

私達は 1948 年の創業以来 70 年以上にわたり紳士靴の専門企業として培ってきたノウハウを生かし、グローバルな視点でビジネスに取り組んでおります。フォーマルシューズ、ビジネスシューズからウォーキングシューズ、アウトドアシューズまで様々なジャンルの紳士靴を揃え、国産品はもとより、海外製品を含めたラインアップを展開しております。またお客様に近い立場から、常に変化し続ける紳士靴のトレンドをつかみ市場のニーズに合った商品をタイムリーに提供しております。

これからも紳士靴業界のリーディングカンパニーとして新たな商品の企画開発や販売チャネルの開拓を進めて、さらなる発展に努めます。また、シューズファッションのクリエイターとして生活文化に貢献すると共に、優れた感性と若々しい創造力を持つ魅力的な企業でありたいと願っております。

- ・ 設 立：昭和 23 年 2 月
- ・ 資 本 金：3,000 万円
- ・ 代 表 者：長谷川 靖雄
- ・ 従業員数：125 名
- ・ 事業内容：紳士靴販売、輸入、卸
- ・ 本社所在地：〒 111-0032  
東京都台東区浅草 6-18-6





会員企業紹介

21

## 株式会社トリオ

はき良く、楽しく、美しくを創造するためにチャレンジすることが我が社の方針です。

納得した靴を販売できるように素材、靴型、出来具合を社員一人一人が注意して最善をつくしています。

店はお客さまの立場に立って考える。要望をお聞きしながらお客さまに合う靴をお勧めして楽しく歩けるお手伝いができるように心がけています。

そのために価格と品質に自信が持てるオリジナル商品を販売しています。

また 120 才まで健康でいられるようにウォーキングシューズにも力を入れています。

足にジャストフィットした靴を履いていただくために、スタッフ全員毎日心こめて接客しています。靴にも最善の注意を払い、良い素材にこだわり仕入れています。

これからも時代にあった販売方法、時流に合った靴の販売をしまります。

- ・ 設 立：昭和 5 年 12 月 26 日
- ・ 資 本 金：1,000 万円
- ・ 代 表 者：吉村 修二
- ・ 従業員数：33 名
- ・ 事業内容：靴小売業
- ・ 本社所在地：〒 370-0836  
群馬県高崎市若松町 92



会員企業紹介

22

## 日進ゴム株式会社

弊社は 1932 年に地下足袋製造を目的に創立。

現在では、長年の研究により培った多くのゴム素材の独自技術を自社商品や他社とのコラボレーションに活かすことにより、安全・健康・環境の分野で社会に貢献する企業であり続けることを理念として活動しています。

特許を取得した HyperV<sup>®</sup> シリーズは「転倒事故を無くしたい」との思いで 10 年をかけ開発したラバー素材です。通常の路面はもちろん、油や水、石鹼水の飛散した状況でも性能を発揮。そのグリップ力は通常のラバーの 2.5 倍以上です。転倒事故は高齢化に伴い増加が続いておりますが、その減少を目指したハイパー V ソール搭載の各種シューズは安全性に於いて世界最高峰のグリップ力を有するとの高い評価を頂いております。

最近では雪や氷などの悪条件下でも防滑性を発揮できる新しいラバー素材の提案を行うとともに、釣や各種スポーツ、介護・医療分野、産業用資材などの新たな分野にも活躍の場を広げています。

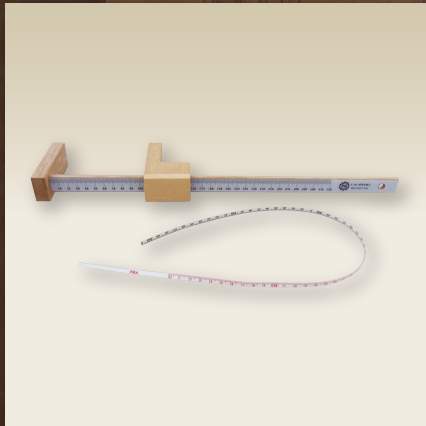
- ・ 創 業：昭和 7 年 12 月 25 日
- ・ 資 本 金：8,000 万円
- ・ 代 表 者：渡邊 育正
- ・ 従業員数：70 名
- ・ 事業内容：各種シューズ、産業用ゴム製品の製造ならびに販売
- ・ 本社所在地：〒 700-0975  
岡山市北区今八丁目 16 番 17 号



# 販売品のご紹介

一般価格/会員価格(税込価格・送料別) 2020年4月現在

PEDO-CARTE



フットゲージ(メジャー1本付)  
6,400円/5,200円



スクライバー  
3,050円/2,450円



ハイトゲージ  
13,750円/11,000円



(新)ペドカルテ(片面B4サイズ)  
1,000円/800円



ペディスター  
33,000円/22,000円



卓上POP  
3,000円/2,400円  
(シューフィッターのみ 1人2枚まで)



お客様を幸せにする「靴売り場」  
1,540円/1,380円



シューフィッターに頼めば歩くことがもっと楽しくなる  
1,540円/1,380円

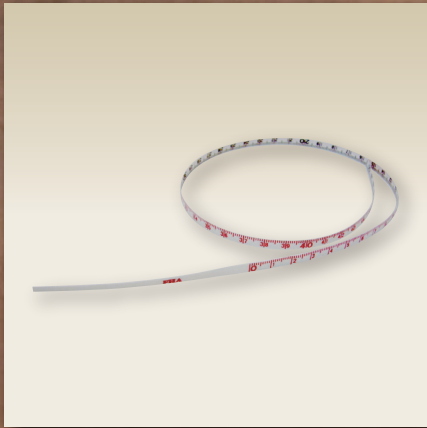


シューフィッターの小さな奇跡  
1,760円/1,580円



当会で販売している計測用具や書籍をご紹介します。詳細は当会HPをご覧ください。  
 昨年10月の消費増税に伴い価格が変更になっている物があります。

ご注文はメール(fha@tokyo.email.ne.jp)またはFAX(03-3875-0880)で承ります。



メジャー  
 200円/150円



幼児フットゲージ  
 3,000円/2,000円



骨格模型  
 12,650円/10,000円



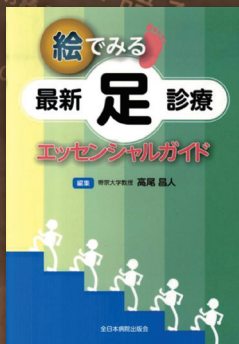
薄舌型(厚さ1.7mm)  
 1セット(20枚) 400円



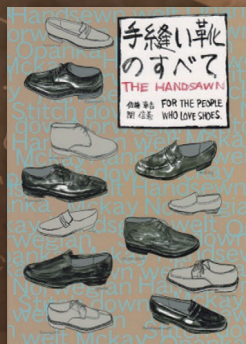
厚舌型(厚さ3.4mm)  
 1セット(20枚) 500円



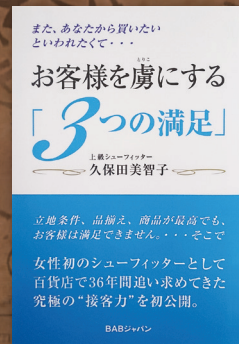
靴調整用パッド  
 1セット(12個入) 1,200円



エッセンシャルガイド  
 7,700円/6,900円



手縫い靴のすべて  
 6,600円/5,900円



お客様を虜にする「3つの満足」  
 1,540円/750円



## 第11回幼児子ども専門コース認定者一覧(2020年1月1日認定)



氏名	会社名
須藤 千尋	株式会社ストウ
伊藤 寛之	株式会社ブロック
秋山 寛	平塚病院
平山 由紀穂	トータルフットケアサロン アヒナヒナ
黒田 久美子	フットケアサロン Baum
榎 尚美	株式会社アルカ
國井 千秋	株式会社そごう・西武
吉村 賢太郎	ライクリエーション
諸岡 麻理	株式会社名鉄百貨店

氏名	会社名
加藤 恵美	オフィスカトウ
曾根 佳恵	株式会社アルカ
荻野 健太郎	有限会社コヤナギ
高山 涼子	三起商行株式会社
木村 しをり	
石井 亜希子	株式会社エービーシー・マート
大島 道子	aplicie~フットケアサロン アプリシエ~
石川 美穂子	石川屋靴店
鈴木 基世	株式会社東急百貨店

氏名	会社名
中田 豊	CAMINO
青木 優子	株式会社おさだ
中山 絵理	株式会社東急百貨店
實居 有紀	株式会社そごう・西武
小林 和美	株式会社京王百貨店
岡本 亜樹	株式会社東急百貨店
本間 恵子	株式会社そごう・西武

(25名認定)

**(受講者の声)** 当店ではありがたいことにお客様のご来店が年々増えており、合わせてお客様からの足育に対する期待度もどんどん上がっているな、とヒシヒシと感じております。これまで以上に信頼を得られるよう今回受講させていただきました。講義では足と靴の基礎的な座学から販売に取り入れられるテクニックなどがたくさん含まれている実技まで組まれており、学んだことを早速実践しています。まだまだ勉強は足りないなと実感しながらも、学べば学ぶほど出てくる自分の中の矛盾と闘いながら日々精進していきたいと思っております。

かいてき靴ゲゼレのシュー工房ストウ 須藤 千尋

## 第20回バチェラー(上級)コース申込み受付中

日程: 2020年7月~2021年3月

スクーリング3日間×3回

・7月8日(水)~10日(金)

・11月11日(水)~13日(金)

・2021年3月10日(水)~12日(金)

会場: 東京・両国 国際ファッションセンター

受講料: 260,000円(税別)



## 第9回シニア専門コース申込み受付中

日程: 2020年10月22日(木)、23日(金)

会場: 東京・両国 国際ファッションセンター

受講料: 66,000円(税別)



## 第12回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程: 2020年12月10日(木)、11日(金)

会場: 東京・両国 国際ファッションセンター

受講料: 66,000円(税別)



※日程は変更になる場合がございます。

※SFCでは年会費の口座振替を導入しています。口座振替にすると、払込の手間が省け、振込手数料が0円になる利点がございますので、まだお手続きをされていない方は、来年度よりは是非ご利用ください。申込用紙をご希望の方は事務局までご連絡ください。

※勤務先や自宅住所等を変更した時は必ず事務局までご連絡ください。連絡が無い場合はトレデュニオンや補習講座、資格更新の案内等をお届けできない場合があります。

ホームページ FHA/SFC 会員専用パスワード: kmhs7646

## 第17回日本整形靴技術協会(IVO) 学術大会 浅草大会



今年度のIVOは浅草で“シューフィッター祭り!”を開催します。

盛りだくさんな内容を考えていますので、シューフィッター皆様のご参加をお待ちしております! 内容については、今後FHAホームページ、トレデュニオンなどで順次お知らせいたします。

テーマ: 「足・靴・歩行の三社祭」

会期: 2021年2月20日(土)・21日(日)

会場: 台東区民会館

(都立産業貿易センター台東館8・9階)

## ○・・・トレデュニオン・・・○

“トレデュニオン”は、フランス語です。英語ではHyphen(ハイフン)にあたります。FHA事業理念をもとにFHA会員、SF、SFC会員の相互を密接に結ぶ情報誌という意味で命名しました。

No. 63 (通算98号) 2019年4月1日発行  
 〈編集・発行〉一般社団法人 足と靴と健康協議会  
 〒111-0032 東京都台東区浅草 7-1-9  
 Tel. (03) 3874-7646 Fax. (03) 3875-0880  
 Email fha@tokyo.email.ne.jp URL http://www.fha.gr.jp/  
 禁・転載複製

表紙デザイン: 株式会社ジャルフィック 池田 正晴