

<p>第23号 平成22年9月</p>	<h1 style="text-align: center;">もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意深く 徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
-------------------------	--	--

足のトラブル解決法

足は身体の土台、大変重要です。万病の基とも言います。
今回は簡単で効果的な足保全法を紹介します。

足の温冷交互浴法

1. 方法……ア. 2つの洗面器に42度位のお湯と20度位の冷水を用意して両足の踝まで浸ける。 イ. 湯、水、湯、水、湯、水と湯から始めて、水で終わる。1分間ずつ各3回行う。
2. 効能……ア. 足の血行を良くして、足の疲労をとる。 イ. 足の筋肉を柔軟にして、靭帯、腱、骨の動きを正常にする。 ウ. 足の筋肉のバランスを良くし、足指の骨の所在を正常にし、外反母趾を防止する。 エ. 足は大変汚れるが、足の汚れが綺麗になる。 オ. 水虫を予防し、よくする。 カ. イボ、タコを予防し、よくする。 キ. 足の皮膚の新陳代謝がよくなり、足の底部の皮が薄くなる。 ク. 足の血行が良くなり、爪が良く伸びるようになる。

痛風による親趾の痛みの処置法

1. 方法…脚湯法…ア. バケツか大きい器、又は、浴槽に湯をためる。 イ. 膝の下のふくらはぎ上部から足まで湯につける。 ウ. 40度5分間、41度5分間42度5分間、43度5分間、計20分間行う。 エ. この後冷水に3分間足を浸して、後、水をよく拭きとる。 オ. 発汗するので、生水、塩、ビタミンCを補給する。 カ. 心臓病や糖尿病の人は注意して行うこと。

足の捻挫とその後遺症の処置

1. 捻挫とは外力により関節がずれてしまうことであり、ずれた関節を元の状態に戻しておかないと、ずれたままで治らないこと。
2. 方法……ア. 捻挫してずれている関節を元に戻し、再びずれないように包帯やテープで固定する。 イ. 腫れや痛みは冷やしたり湿布したりして処置する。 ウ. 山田整骨院では足を上げて振動させたり、温冷交互湿布をして急速な血液循環

を行って、腫れや痛みを減らす処置を行う。 エ. 古い捻挫でも、整復してテープで固定し周辺の筋群を強化すれば、かなり症状改善が期待できる。

下肢柔軟法

1. 方法……仰向けに寝て、一方の足を伸ばしたまま床につけて、もう片方の足も伸ばしたままで上げて胸の方へ持ってくる。左右交互1分間、無理しないよう慎重に。
2. 効能……ア. ふくらはぎ、大腿、臀筋、腹筋を柔軟にする。 イ. ふくらはぎの血液循環を良くする。 ウ. 足の筋肉を正常にするため扁平足を予防、良くする。 エ. 歩行が正常に近づく。 オ. 下肢の静脈管にポンプ作用を起こし、痔のうっ血を予防し、解消する。 カ. 足先が上がるようになり、躓かなくなる。

股関節矯正法

1. 股関節の左右のアンバランスが左右の脚長差を生み、そうになると体が傾き、足の変形を起こす。それ故左右の股関節を揃えるのが重要である。
2. 方法……仰向けに寝て、両方の足の裏を合わせて、左右の股関節が揃うように、すねの1倍半の距離を足の裏が離れないようにして、前後に30回位往復する。
3. なおこの方法は安産法であり、逆子矯正法でもある。

その他

1. 足指でタオルのたぐり寄せ……椅子に座り、床に広げたタオルを足指でたぐり寄せる運動。足裏の筋力強化を行い、足のアーチの低下を予防する。
2. 靴選び……合っていない靴は足を変形させる。足の変形は病気を引き起こす。靴選びは重要である。
3. 5本指ソックス……5本指ソックスは足指を1本1本包帯で巻いたようなものであり、踏んばりが効く。そのため他の脚の筋肉を疲労させない。身体全体が安定する。足指が常に刺激されて、感覚も鋭くなる。動作が素早くなり、事故や転倒を予防する。
4. その他足底板やテーピング等の方法がある。

ま と め

外反母趾、扁平足、水虫、マメ等足の病気は沢山あり、それらは最終的に全身に影響し、腎臓病を初め、いろいろな病気を引き起こします。今回ご紹介した方法で8割は予防できます。ぜひ実行して下さい。

あ と が き

私は20代の終り足の裏が鏡餅の割れたような状態になっていました。温冷浴を始めてから足の裏も綺麗になりました。足の温冷交互浴のさい希望の命水（生体ミネラル水）を少し入れると、もっと毒素が排泄されて早く綺麗になります。