
足底筋膜炎レスキュー

プログラム

最短 20 日で足底筋膜炎の痛みから解放される方法



川の字 PRESENTS

【著作権について】

- ・このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- ・このレポートの著作権は 川崎 久範に属します。
- ・著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
- ・このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。
- ・著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

【その他】

- ・このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- ・このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader を下記のページより

ダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

はじめに

この度は足底筋膜炎レスキュー「最短 20 日で足底筋膜炎の痛みから解放される方法」

をご購入いただき誠にありがとうございます。



まずこちらの商品をお手にとって頂いた皆様は、こんな症状にお悩みだと思います。

・毎日、足の痛みを気にしながら起きる・・・

・そして最初の一步目の激痛に耐えながら恐る恐る立ち上がる・・・

・車の運転後、椅子から立ち上がった時等、長時間座ってから立ち上がる時も激痛に耐えながら一步目を踏み出す・・・

・ある一点に体重がかかると痛みが走るので、体重のかけ方を気にしながらストレスのたまる生活を送っている・・・

・どうしても足をかばう癖が付いているので、思う存分、スポーツを楽しむ事が出来ない

・いつまでたってもこの痛みから解放される事が無いのでは無いか・・・という不安がつきまとう・・・

常にこのような症状に悩まされ、すっきりしない毎日を送られている事と思います。



このままずっと、この痛みと付き合っていくしかないのか・・・と半ばあきらめかけている方もいらっしゃる事と思います。

さらには痛みをかばって動く事で、身体の他の部分に負担がかかり、足裏の他にもあちこち痛みが出したりはしていないでしょうか？



ただ諦めないで下さい。

足底筋膜炎は良くなる症状です。

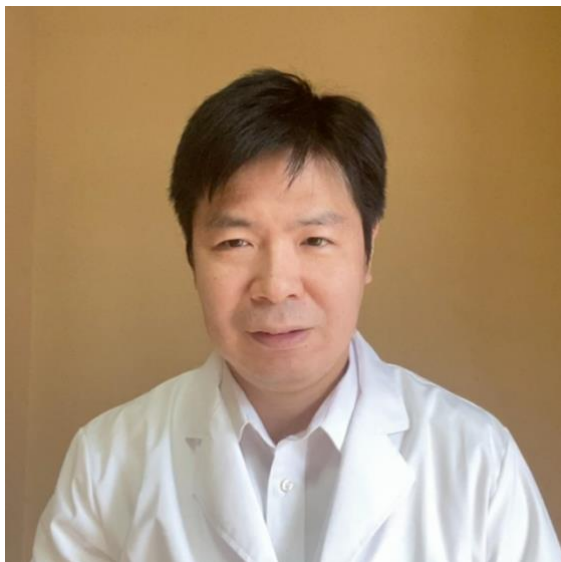
この教材では、その改善手法を体の仕組みを理解しながら、
動画を交えて一つ一つ説明していきます。

足底筋膜炎の発症していなかった時の平穏な日常生活を一人でも多くの方が取り戻し、ストレスから解放される事を切に願います。

*** 当テキストでは動画は全て YouTube にリンクさせております。**

動画をご視聴の際には、WiFi 環境での視聴を推奨致します。

筆者プロフィール



<名前> 川崎 久範

<自己紹介及び作品発表の経緯> 40歳で腎臓癌を患い、生と死の間に今がある事を強く認識しました。サラリーマン一筋で生きてきましたが、自分本位だった自身の生き方を反省し、残りの人生、少しでも誰かの役にたてればと終活を始めております（ただ癌は一応克服しております）。

何をしようかと考えた時、体のメンテナンス方法を紹介する作品を作ろうと思い立ち、今回この「足底筋膜炎レスキュー」を作成致しました。

というのも・・・

私自身、加齢に伴い、体のあちこちに支障が出始めるようになりまして。

それに伴い、これまで様々な体のメンテを受けて参りました。

概算 1 0 0 万円近くの金額を、なんだかんだでその為の費用として費やしてきました。

また、他人にメンテしてもらっただけでは飽き足らず、現在は「ボディケアセラピスト」として、体の仕組みを色々勉強するに至っております。

古代の人間の平均寿命は 1 5 歳とも言われております。

これまでの費やしたお金は、長く生きるための投資と考えれば、自分自身の慰めとなりますが、さすがに 3 桁の金額を投資してきた事はもったいないような気分になりました。

そんな中で「これはいい！」「良くなった！」と思える体験をピックアップして、それを作品化する事で、自身の生きた証と誰かの役に立ちそうなノウハウを後世に残しておきたいと思うに至りました（少し大げさな感じではありますが・・・）。

<何よりも自分が経験して検証したよりよい結果を>

つまるところ、この作品は自身の終活の一環としてスタートした作品ではありますが、内容に関しては、様々な研究・調査を重ねた上で作りあげたものとなっており、他にはない商品に仕上がっていると自負しております。

あくまで自分が患者として、医療機関、整骨院等であまり相手にしてもらえなかった症状改善について、自身が色々試行錯誤して改善に取り組む中で発見した、実際に使える改善方法をメインに紹介させていただいております。

私もこれまで色々、病気を患ってきてはいますが、病は実際にその病を経験した人にしか分からない事が多いと思います。

まとめると、この商品は、私自身も実際に苦しんだ足底筋膜炎の症状に対して、治療を受けていた立場と、ボディケアセラピストとしてのアプローチを融合させ、効果の高かった方法のみピックアップして改善方法としてまとめています。

ちなみに私が医者に行った際には、電気をあてる治療でしたが、これが全くと言っていいほど、効果を感じませんでした・・・

この商品を手にとって頂いたあなた様には、治療に際してはもうこれ以上、金銭的負担もかけて欲しくありません。

<少しでも役に立てば>

この度はあなた様の足底筋膜炎の改善を心よりお祈りしております。

目次

はじめに.....	2
筆者プロフィール.....	7
目次.....	11
序章 改善に向けた3つのステップ.....	14
第1章 まずは足底筋膜炎を知ろう.....	17
そもそも足底筋膜炎とは.....	17
足底筋膜炎とは？.....	21
足裏のアーチを形成している足底筋膜炎.....	22
第2章 足底筋膜炎の原因の深掘り.....	28
一般的に言われている原因.....	28
足の裏に過度な負担がかかるが故の原因.....	30
筋力低下（柔軟性・機能性）故の原因.....	31
足底筋膜炎の隠れた原因とは？.....	33
■ 足底筋膜炎の原因の深掘り①筋膜どうしの負の連鎖.....	34
■ 足底筋膜炎の原因の深掘り②体各所の連携不良.....	36
■ 足底筋膜炎の原因の深掘り③体の歪み.....	38
第3章 足底筋膜炎に結びつく様々な関連部位について.....	40
筋肉と骨の関連性.....	41
仙骨.....	44
椎間板.....	47
リンパ.....	50
第4章 足底筋膜炎の改善方法.....	53
まずは自身の状態をセルフチェックしよう.....	53
■ そもそも何が、どこが原因なの？.....	54
<動画>痛みの箇所を特定する.....	55
■ 自分に最適なメニューを組み立てる.....	56
体をリラックスさせて臨む.....	57
最短20日で足底筋膜炎の痛みから解放される方法.....	11

■ 入浴.....	58
■ ストレッチ.....	61
■ 呼吸法.....	63
「意念」について.....	66
改善にあたっての注意事項（重要）.....	68
■ 痛みは体の発する SOS 信号.....	68
■ 揉み返しの原因に注意する.....	70
解決法 TYPE 1 ほぐしと筋膜リリースを併用した改善.....	73
■ 筋膜とは.....	73
■ 血流低下.....	75
■ 筋肉が硬くなる原因.....	77
■ 筋膜リリースとは.....	83
■ 改善方法 1 足先まわりのほぐし.....	85
<u><動画> 足先まわりのほぐし このテキストのメイン動画です</u>	85
■ 改善方法 2 スネと甲を伸ばす.....	86
<u><動画>スネと甲を伸ばす</u>	86
■ 改善方法 3 指先伸ばしとスネ・ふくらはぎのスイープ.....	87
<u><動画>指先伸ばしとスネ・ふくらはぎのスイープ</u>	87
■ 改善方法 4 足裏及びアーチの筋膜リリース.....	88
<u><動画>足裏及びアーチの筋膜リリース</u>	88
■ 改善方法 5 鉄アレイを使った足裏のほぐし.....	89
<u><動画>鉄アレイを使った足裏のほぐし</u>	91
改善法 TYPE 2 筋力 UP による改善.....	92
■ 筋力が低下する原因.....	92
■ 足裏を鍛えると.....	93
■ 改善方法 6 足指のグーパー運動.....	94
■ 改善方法 7 タオルの引き寄せ運動.....	95
<u><動画>タオルの引き寄せ運動</u>	96
■ 改善方法 8 足首の回転運動.....	97
<u><動画>足首回し運動</u>	97
■ 改善方法 9 つま先立ち・つま先上げ運動.....	98
<u><動画>つま先立ち・つま先上げ運動</u>	99

改善方法 TYPE 3 体の歪みの改善.....	100
■ 骨格について.....	100
■ 椎間板が大きく健康に関わっている理由.....	102
■ 椎間孔と椎間板の関係.....	107
■ 改善方法 10 椎間板を厚く柔らかくする.....	110
<動画>揺らしによる椎間板の若返り.....	111
■ 正しい姿勢を意識する事が必要.....	112
■ 重心のズレを見直す.....	114
■ 改善方法 11 正しい姿勢を意識する.....	115
セルフケアの Q&A.....	120
メンテナンス あるある.....	126
最後に.....	134

序章 改善に向けた3つのステップ

それではまず、これから取り組んでいただきたい症状改善に向けての3つのステップをお伝えします。

以下の3つのステップとなります。

- ①足底筋膜炎の症状を理解して、自身の症状を把握する
- ②動画を見ながら自身でメンテナンスする
- ③行ったメンテナンスを検証し、自身の症状の予防に努める

まずは自分自身がしっかりと現状を把握する事が第一です。



『彼を知り、己を知れば百戦殆うからず』

孫氏の言葉ですが、この心づもりが大事だと思います。

どのような経緯で自分に症状が現れたのかをしっかりと分析する事が、今後の改善スピードを高める事に繋がり、予防管理に大きく結びつきます。

そして、諦めずに改善行動を継続して下さい。

すぐに効果を感じられる方もいれば、効果を実感するのに時間がかかる方もいらっしゃいます。

これまで蓄積してきたダメージの量によって、また個人の体質によって差が出てしまうのはやむを得ない事です。

繰り返しになります。私自身も足底筋膜炎に悩まされてきた 1 人ですが、この方法に気付くまでは約半年間、痛みとストレスが全く改善する事はありませんでした。

また、厄介なのは、足底筋膜炎は再発しやすい症状です。

改善の暁には、しっかり予防をしていく必要があります。

健康体操の一環のように取り組んでいけば、激痛に悩まされる日々に戻る事はないでしょう。

一つ一つの理解を深め、理論を踏まえた上で改善行動を実践する事で、是非、出来るだけ短い期間で症状改善に結びつけて、足底筋膜炎のストレスからの解放に結びつけて下さい。

第 1 章 まずは足底筋膜炎を知ろう



そもそも足底筋膜炎とは

足底筋膜炎とは足底腱膜炎とも呼ばれ、足裏のかかとの周辺が激しく痛む症状です。

*このテキストでは、足底筋膜炎にて表記します

足の裏に存在する足底筋膜が炎症を起こし、痛みや違和感を生じます。

日本人の5人に1人が、一生に一度は経験するとも言われております。

一般的な症状は、足底筋膜のある踵から足の指の付け根部分までの範囲で痛みがあり、特に踵から足の裏の中央部分に起きやすく、歩いているうちに症状が和らいでいくのが特徴です。

普通の炎症なら、歩くと痛い・・・となるはずですが、歩くと痛みが落ち着いてくるので、ある意味救われる部分もあります。

ただ、和らいではきませんが、ある瞬間、再び痛みを意識するようになる為、とても厄介な炎症だと言えます。

足底筋膜炎が発症するメカニズムは、一般的に毎日のトレーニングや過度なウォーキングなどにより、足の裏部分に一定以上の負荷を掛け続けることで、筋膜に炎症や断裂が起きる事によるものとされています。

また、足底筋膜は踵骨と付着していることから、踵部分の炎症が起きやすく、スポーツ選手以外でも立ち仕事をする人等、踵に負担を掛けやすい人も発症します。

👉 足底筋膜炎の症状が朝起きた時に起こりやすいのは、就寝中は足のアーチの負担がなくなり、筋繊維が拘縮して硬くなり、結果、起きた時の足裏に体重がかかると、筋繊維が急に伸ばされてしまうからと考えられます。



足底筋膜とは？

足底腱膜はかかとの骨である踵骨隆起(しょうこつりゅうき)から足の第1～5趾までの基節骨、中足骨骨頭に付着しています。

簡単に言うと、かか時から5本の指にそれぞれ枝分かれするように熊手のような形で足の裏についている腱です。



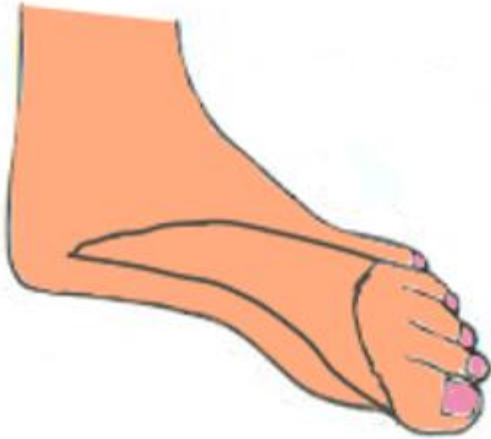
足底筋膜

足裏のアーチを形成している足底筋膜

足底腱膜は足の裏のくぼみの部分 = 土踏まずを作っています。

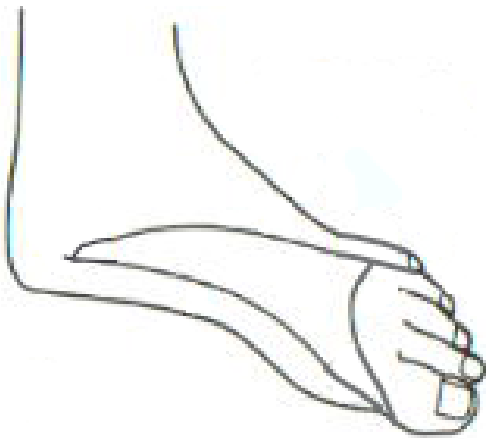
土踏まずは足の縦アーチとも呼ばれ、地面に足底を着けると、橋のようにアーチを描いており、地面に足を着いた時に、足にかかる衝撃や負荷を吸収するクッションの役割をしています。

もう一つ、アーチ型になっている足底腱膜は、指先を反らすことで足底腱膜が引き伸ばされて、張りが生じます。歩く時や走る時にこの張りがバネの役割をして地面を蹴りだし、前に進む動きを行っています。



足裏のアーチ

足を着くとそのアーチが潰れるように広がります。この際に足底筋膜も伸ばされるので伸縮性が低下していたら無理に引っ張られるようになり炎症が起こります。



👉 足裏のクッションのような役目をアーチが担っています

アーチについてももう少し解説すると、足裏は親指の付け根部分、小指の付け根部分、そして後ろの部分である踵を三つの線で結ぶような感じで構成されています。

親指と小指のつけ根を結ぶのは「横アーチ」、親指のつけ根と踵を結ぶのは「内側縦アーチ」、小指のつけ根と踵を結ぶのは「外側縦アーチ」と呼ばれています。

これらのアーチが適切な状態に保たれていると、体重が理想的に分散され、それによって体の重心や足の歩行時のスムーズな動きを実現します。

ところがこのアーチがなんだかの要因で崩れると、様々な問題が発生します。

大半の足のトラブルは、足底筋膜炎に限らず、この三つのバランスが崩れることで起き、無理な歩行により引き起こされる症状と言っても過言ではありません。

女性に多い足の痛み・むくみ・冷え性・疲れやすいなどの症状はそのバランスが崩れた結果であるとされます。

つまり足裏アーチは、健康的な足の状態を維持する上でも必要不可欠な要素です。



ちなみにこのアーチがなく、ペタンコの方は扁平足(へんぺいそく)と呼ばれます。

扁平足だと地面に足がついた時の衝撃がかかりやすく、足への負荷が大きくなります。

また扁平足になると、足の指を使って前に蹴り出す力が弱くなるので、下腿三頭筋等の筋肉をうまく使えず、筋力低下の原因ともなります。

結果、下腿三頭筋が硬くなると足底腱膜とも筋連結しているため一層足底腱膜を緊張状態にさせてしまいます。

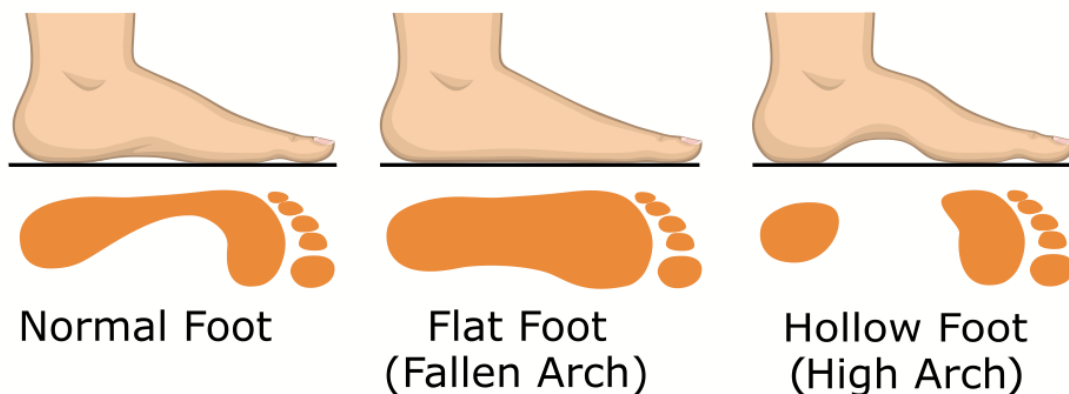
逆にハイアーチ（アーチが高すぎる）の方も足底腱膜炎を患う可能性があります。

ハイアーチの方は足首が硬い方が多く、足首が硬いことで地面からの衝撃吸収を足首ではできないため、足底に余分に負荷がかかります。

またハイアーチの方は足の指が背屈位になっていることが多く、常に足底腱膜が緊張状態になってしまいます。

この状態でスポーツをおこなっていると足底腱膜炎になりやすくなります。

Pathologies Of Foot



第2章 足底筋膜炎の原因の深掘り

一般的に言われている原因

足底筋膜炎の原因としては、一般的にはスポーツのやり過ぎや長時間の立ち仕事、そして加齢などによる筋力の低下が挙げられております。

また、足首の関節が固い方も、前方に重心が移動しない為、足の指が使われず、足底筋膜に大きな負荷をかける事になります。

更には、体重が増す肥満体型の方や、クッション性の低い足に合わない靴を着用する事でも、足底筋膜に負荷をかける結果となります。

複数の原因に共通するのはやはり、何らかの理由でかかとの筋肉、足底腱膜に負担が掛かる点にあることが分かります。

まとめると、足底筋膜炎の原因を大きく分けると

- ① 足の裏に過度な負担がかかる
- ② 筋力低下（柔軟性・機能性）

この2点に集約されます。

ではこの2点の側面をもう少し分析していきます。

足の裏に過度な負担がかかるが故の原因

これはまずスポーツが原因の場合は、走ったり跳ねることで足底腱膜に負担が掛かり、結果として炎症が生じるのが特徴です。

スポーツの自体の大半がこれに該当する事になります。

立ち仕事も同様に、体重が足底腱膜に集中して掛かることで、炎症や痛みに関係すると考えられています。



筋力低下（柔軟性・機能性）故の原因

加齢で足底筋膜炎が発生するケースは、筋肉の衰えで重心の位置が変わり、かかとの負担が増えるのが原因です。



筋肉を含め、運動機能は残念ながら低下していきます。
その速度は、性別や環境によって個人差が大きく開きます。

若い時にガンガン動き回っていた方などは、そこ時と比較をし
がちな為、特に衰えを意識するのが敏感であり、逆にその衰
えを認めたくない思いが強い傾向にあります。

年齢にしっかり向き合う事は、健康な体づくりに関しては大事な要素です。

ただここで・・・

同じような状況の人がいるのに、なぜ私だけ・・・

といった疑問が湧いてきませんか？

ここに足底筋膜炎の真因が隠されているのではないのでしょうか？

この後は足底筋膜炎の真因を探っていきます。

足底腱膜炎の隠れた原因とは？

スポーツをされてる方も、立ち仕事をされてる方も、「同じ状況なのに、周りの人がかからないのは何故だろう」とお思いになるはずですよ。

かかる人、そうでは無い人が分かれるのであれば、かかる個々になんとかの原因があると考えていく方がすっきりするでしょう。

ここも大きく3つの原因に行き当たります。

では、順に説明していきます。



■ 足底筋膜炎の原因の深掘り①筋膜どうしの負の悪連鎖

真因の一つとして、筋膜などが炎症などの為にくっついてしまい、本来それぞれが独立して機能する部位が、不良部位に影響を受けてしまい、それが原因で正常な部位も不具合を起こしてしまうケースがあります。

この筋膜の癒着が原因で、足底腱膜炎になっている事があります。

具体的には、足底筋膜そのものの癒着ではなく、下腿の筋膜の癒着により足底腱膜も硬くなり痛みを訴えることが多いです。

膝から下の筋肉と足底腱膜は筋連結しており、膝下の筋膜が癒着することで足底腱膜も硬くなり足底腱膜炎を患うこともあります。

ふくらはぎやすね、足首の筋肉といったところがそれに該当します。

👉 またこの足底筋膜はかかとの少し前側の骨に付着しているので骨も引っ張られて骨棘（こつきょく）と呼ばれる骨の変形も起こる可能性があります。

棘ができてしまっても正しく足を運び歩くことができれば、痛みは収まります。

棘に刺激や衝撃がなくなると自然に棘は消失し、痛みも消えてしまいます。

■ 足底筋膜炎の原因の深掘り②体各所の連携不良

人間の体は骨・関節がスムーズに連動して動くことにより動きを作っています。

歩く操作をとっても脊柱・股関節・膝関節・足関節・足根骨などの関節の動きが連動して動くことにより関節に負担なく歩くことができます。

極端な話をすると連動性の保たれた体だと関節がスムーズに動くため各関節にかかる負荷は少なくて済みます。

一方、デスクワークなどで腰や背中、骨盤回りが硬くなってしまっている人は脊柱と骨盤回りの筋肉が硬くなってしまいます。

脊柱、骨盤回りの筋肉が硬くなっていると体の連動性が保てなくなり足先でのみ歩いたり走ったりするようになり、足裏にかかる負荷が増してしまいます。

例えば腰痛を持っていたり、膝の痛みを持っていたりする事で、足底筋膜炎を引き起こしてしまっている可能性もあるという事です。



■ 足底筋膜炎の原因の深掘り③体の歪み

足首から下の骨は足根骨(そっこんこつ)と呼ばれる骨です。

片足 23 個の小さな骨が連結して足を作っています。

小さな骨が密接に連結することで立位時の姿勢の安定を図っています。

立位時に不安定な状態だと困るので、その不安定さを代償するため足底筋膜がピンと張った状態になり、足を安定させようとします。

この状態でスポーツや長い間立っているなどをおこなうと足底筋膜にかかる負荷が大きいため足底筋膜炎になります。

なぜ足底筋膜炎が片足に起こることが多いかというと、足根骨のゆがみがあるほうの足で起こるからです。

足根骨にゆがみのある状態で激しいスポーツをしたり、足根骨のゆがみのある状態で体重が思い方は足底筋膜炎になる可能性大ということになります。

ただ、足根骨にゆがみだけが原因とは限りません。

後述しますが、体の中心となる骨盤等の歪みが、足底筋膜炎を引き起こしている可能性もあります。

第 3 章 足底筋膜炎に結びつく様々な関連部位について

ここまで読み進めていただき、足底筋膜炎を引き起こす原因は複数の要素によって形成されている可能性が高い事が理解できたと思います。

では、症状改善のメソッドをお伝えする前に、もう少しその可能性がある事象に関して説明をしておきます。

これらの箇所に異常をきたす事で、結果、足底筋膜炎を引き起こしている可能性があります。

体の仕組みを理解するという観点で、知識を広げるという観点で読み進めて下さい。

筋肉と骨の関連性

筋肉と骨は切り離せない関係があり、強い筋力を維持しておけば骨を守ることができます。

わかりやすくいえば、高齢化に伴って関節が弱くなっていくでしょう。

十分な筋力を維持していれば、骨と関節を守ることができます。

人間のからだの仕組みは絶妙なバランスのもとで成り立っています。

バランスに問題が発生すると、さまざまな不調を招くようになるのです。



筋肉と骨を健康に保つためには、適度な負荷をかける必要があります。

運動をほとんどしない人は、筋肉と骨が弱くなりやすいので注意してください。

軽度のウォーキング程度でよいので、運動をしてからだを動かしましょう。

また関節が悪くなると歩行するのも大変になるので、さらなる運動不足を招いてしまいます。

適度な運動を続けることが筋肉と骨を守ることになるのです。



筋肉と骨を元気にするためには、たんぱく質とカルシウムを十分に摂ることが重要です。

栄養不足を招いてしまうと、筋力低下による肥満やカルシウム不足による骨粗鬆症などのリスクを高めます。

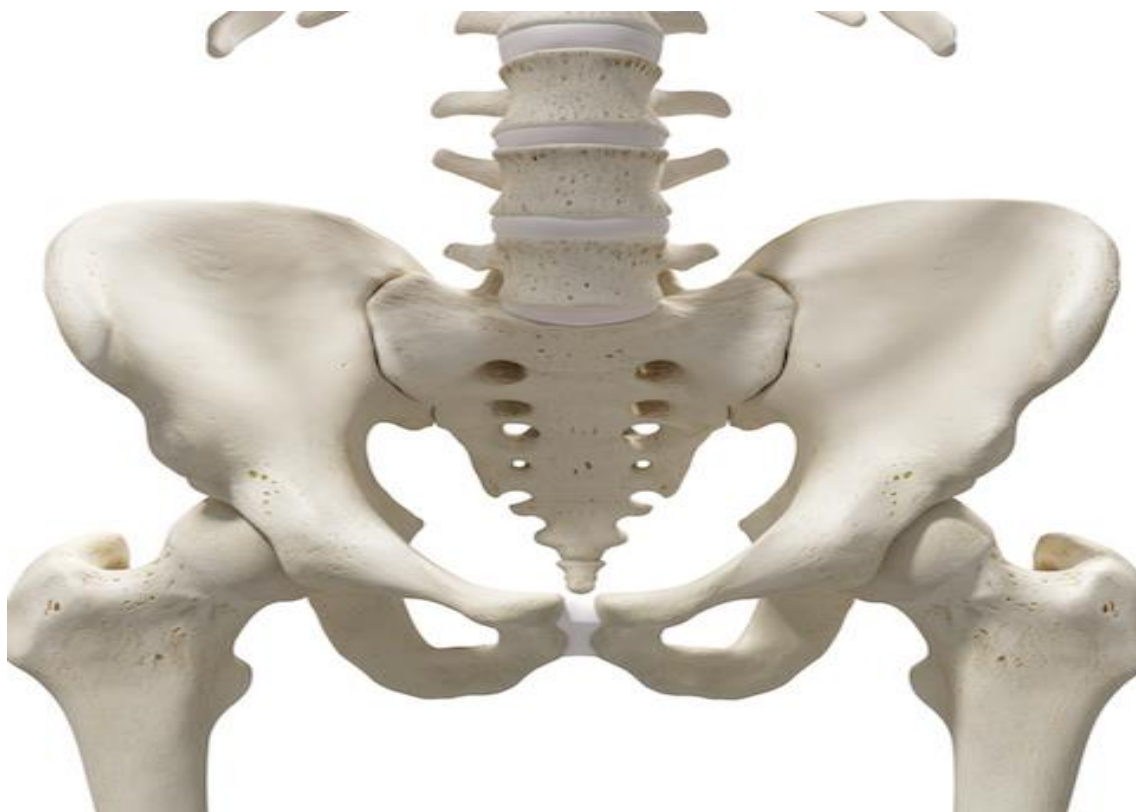
高齢になるまで健康に生活するためには、筋肉と骨の健康が欠かせません。

バランスのよい食生活、適度な運動を意識することが筋肉と骨を健康にし、生活の質を上げてくれるのです。



仙骨

仙骨というのは、尾てい骨の上方にある逆三角形になっている部分、言ってみれば身体の中心部にあります。



一番主な役割は、約 4～5 キロもの重さがある頭と、24 個の椎骨がある背骨を支えることです。

実はこの仙骨が足先の運動に大きく作用しています。

身体の重みを常時支え続けているため、この仙骨がズれてしまうことにより、全身のゆがみが出てしまいます。

また女性にとって、仙骨が果たす役割は非常に重要なものです。骨盤の後壁であるため、男性もさまざまな臓器を内包していますが、女性の場合出産に関わってきます。

仙骨の前面に子宮があり、仙骨子宮靭帯というものにより支えられているからです。

ホルモンが作用して仙骨子宮靭帯が伸びることで、順調に出産ができるようになっています。

仙骨がズれてゆがんでしまうことで、卵巣機能にも悪影響が出ることになります。

女性ホルモンは卵巣から分泌されるので、身体のゆがみからホルモンの分泌に乱れが起こるわけです。

このように仙骨が果たす役割は女性にとって、命の骨と呼ばれるほど大切なものです。

ほかにも仙骨は、脳脊髄液を循環させるという役割を担っています。

脳脊髄液は衝撃から脳や脊髄を保護してくれるものですので、ズレることでポンプの役割をうまく果たせなくなります。

椎間板

椎間板とは脊柱を構成している骨の隙間に存在する線維軟骨のことで、椎骨にかかる衝撃を吸収する役割を担います。



その他椎骨の動きを微調整する軟骨関節を形成し、靭帯とともに脊椎を支える役割も果たします。

椎間板は内側にあるゼラチン状の髄核と、それを囲むように存在する線維輪で形成されています。

線維輪はコラーゲンを含む部位で層状に重なる強力な環状線維となっており、椎骨にかかる圧力を均等に分散する働きを持ちます。

尚、脊椎には頸椎間に 6 個・胸椎間に 12 個・腰椎間に 5 個の椎間板が存在します。

ちなみにヘルニアの一種である「椎間板ヘルニア」は椎間板の一部が正常な位置から逸脱し、突出することにより引き起こされます。

椎間板ヘルニアは腰椎に発症することが最も多く、それに次ぐのが頸椎です。

そして胸椎では発症例が少ない傾向にあります。

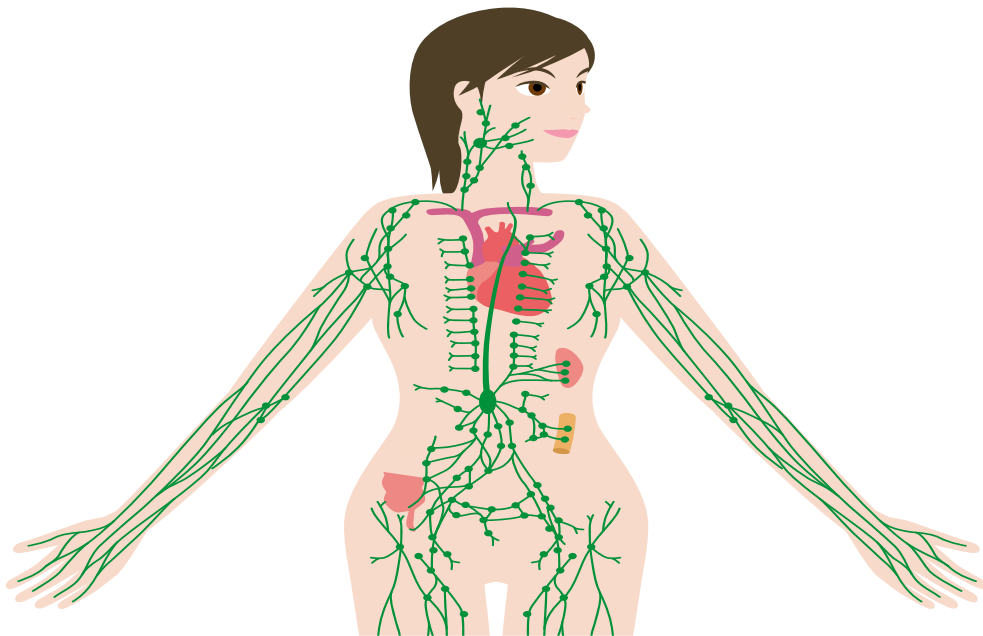
これは腰椎や頸椎に比べて、胸椎では椎間板の可動性が少ないことが要因と考えられます。

尚、4足歩行で脊椎を重力に対して垂直に保ちながら生活する多くの動物に対し、二足歩行の人間は脊椎を重力と平行方向に保つことになります。

そのため椎間板により多くの負荷がかかり、坐骨神経痛や椎間板ヘルニア、そして足底筋膜炎を含めた、様々な足の疾患を発症しやすくなります。

リンパ

リンパとは、リンパ液やリンパ管やリンパ節などの総称です。



血液が流れているのは血管で、リンパ液が流れているのはリンパ管です。

リンパ節は様々な免疫細胞が作用している免疫器官の一種で、全身のリンパ液を回収して静脈に戻すという役割を担っています。

血液やリンパ液は循環の役割を担っており、流れが悪くなると代謝が低下してめぐりの悪い体になってしまいます。

体のめぐりが悪くなることでもたらされる不調としては、肩こりや頭痛や首こりや腰痛やむくみや肥満や冷え性などがあります。

リンパの流れを促進させるためには、筋トレをして筋肉量を増やすのが効果的です。

筋肉がポンプのような働きをして、血液やリンパ液が全身に循環されるからです。

ビタミン B 群やアミノ酸などの代謝アップ効果が期待できる成分を摂ってインナーケアをしたり、マッサージをして外側からアプローチするというのも有効的です。

代謝は加齢とともに低下しますので、ある程度の年齢になったらリンパの働きを活性化させるためのエイジングケアが必要です。

第4章 足底筋膜炎の改善方法

まずは自身の状態をセルフチェックしよう

ここまで読み進めて頂きありがとうございます。

ここからは実際に動画を交えて、どう改善していくのかを解説していきます。

まずは、自分の現在の痛みの箇所を特定していく事からスタートします。

痛みの箇所を割り出し、原因を推測して、特にメンテナンスをすべき場所を特定していきます。

■ そもそも何が、どこが原因なの？

足底筋膜炎において、単純に足裏のかかと辺りが痛いといとくくりにしてしまいがちですが、かかとの足先寄りが痛むのか、足首寄りが痛むのか、それとも側面が痛むのか・・・

よく観察してみると、痛みの場所がより具体的に分かってくると思います。

その痛む場所の先に、痛みの原因となっている筋肉や筋膜の炎症や硬くなっている箇所があります。

私は時期をずらして左右両方の足に痛みが出ました。

この時に気付いた事は、痛みの強さはほぼ左右共に変わらず激痛が走っていたのですが、右と左とで痛む場所が微妙に違うという事でした。

左はつま先側のかかと、右は足首寄りのかかとでした。

そこに気が付き、今ではメンテナンスする場所と割合は、左右の足で別々に行って再発防止につながっています。

つまり、第 3 章で触れた、隠れた原因を鑑みて、一体何が原因となって足が痛むのだろう・・・と自分自身で探りを入れ、ここが原因かもしれない・・・と自分なりの考えを導き出す事が必要です。

<動画> 痛みの箇所を特定する

(動画はユーチューブにアップしてます。WiFi 環境での視聴を推奨致します。

以下の動画も同様です。)

痛みの箇所を特定する

■ 自分に最適なメニューを組み立てる

おおよその原因追及ができれば、特にその原因たる部分を中心にメンテナンスしてみてください。

全体的な足のメンテナンスは必要ですが、原因と思われる箇所には少しだけ時間配分を多めに取り組んでみてください。

その部分が的確だった場合、当然ながら改善はかなり早く望めます。

また、違った場合でも、何回か繰り返して分析してみる事でなんとなく、ここが原因かと思う箇所が見つかると思われます。

ただ、痛みを引き起こしている箇所は一箇所だけではないかもしれません。

ご自身の痛みの状況にて、どこにウエイトを置いてどの位の比重を置いてメンテナンスしていくかを見出していきましょう。

体をリラックスさせて臨む

では、取り組んで参りましょう。

体をリラックスして取り組む事で、より効果を高めていきましょう。

リラックスする為の方法を幾つか紹介します。



■ 入浴



プールや銭湯または温泉などにある大きな浴槽に入ると浮力により身体が浮きますが、自宅にある湯船においても同様に浮力が働きます。

湯船に浸かり浮力が働くと体重が本来の 9 分の 1 にまで軽くなるので、日頃休む事なく身体を支えている筋組織と関節が負担から放たれます。

筋組織と関節の負担が放たれると、各組織をしっかりと働かせて身体を支えるという指示を出し続けている脳に対する刺激も小さくなるため、湯船に浸かって入浴をすると筋組織と関節はもちろん脳に至るまでリラックスできます。

また、人は生活を営んでいる時に無意識的に呼吸が浅くなってしまっているのですが、湯船に浸かって入浴する事により身体に水圧が生じ意識的に呼吸を行うようになります。

意識的に呼吸を行う事によって深呼吸を繰り返す様子になるため、脳や血液中などにきっちりと酸素が行き渡りリラックスした気分になれます。

さらに、湯船に浸かると体の芯まで温まるので筋組織のコリが解消できる上に、自律神経が整い心身ともに健やかな状態が得られます。

入浴のポイントとしては、38℃～40℃にします。

「熱い」と感じると体は緊張するので逆効果となります。

それと 20 分以上浸かる事がおすすめです。

血液は 1 分間で体内を循環すると言われています。

20 分浸かれば、20 回循環し、しっかり温まり筋膜も緩みます。

毎日が難しければ、週に 1 回でも試みてみましょう。

■ ストレッチ



ますます健康体になれるだけでなく気になっていた体質を改善させられる働きもあるストレッチは、継続する事により疲労が蓄積しにくくなる上に疲労を感じても速やかに回復できるようになります。

そのようなストレッチを行った後は、アルファ波の量が増えて副交感神経が活発に活動するためリラックスした気持ちになる事ができ、就寝前に行えば良質な睡眠が取れます。

そして、ストレッチを行うと筋肉の柔軟性が高まるので新陳代謝が向上すると同時に、筋肉が元来有している血液を送り出すポンプの働きも強くさせられます。

筋肉が血液を力強く供給する事ができるようになると、手足の先など血液循環が悪くなってしまいやすい末端までしっかり血液循環させられるようになるため、慢性的な冷え性が解消できますしダイエットの結果も感じやすくなります。

加えて、ストレッチによってリラックスした気持ちで居られる時間が長くなると、生き生きとした毎日が送れるようになるので心身を若々しく保てます。

■ 呼吸法

主な深呼吸の効果は、肺により多くの酸素が供給できること、そしてリラックス状態になれる点が挙げられます。



緊張状態の交感神経優位な状態に対し、深呼吸は副交感神経のレベルを引き上げ、バランスが取れる結果に至ります。

また、幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されるので、深呼吸をすると穏やかでリラックスした気持ちになれるわけです。

呼吸の際は胸が動きますが、この時体の中では横隔膜が上下に移動しています。

横隔膜の動きは周囲の器官に刺激を与えるので、内臓がマッサージされることになります。

マッサージは血行促進に繋がりますから、手で直接触れられない内臓の健康維持に期待できます。

血行が促進されると、全身に新鮮な酸素が行き渡り、細胞の働きが高まって毒素が排出されます。

老廃物が体内から追い出されるので、健康だけでなく美容面でも効果に期待することが可能です。

何より意識してリラックス状態になれますから、ストレスが軽減されたり解消にもなります。

他にも、便秘や冷えの改善に疲労回復など、深呼吸には魅力的な効果が満載です。

「意念」について

「意念」とは、主に気功の世界で使われる言葉ではありますが、言うなれば意識する事とイメージする事です。

例えば、硬い足回りが、ドロドロの水飴のような状態になった事を想像してみてください。

どこも凝り固まっていない、ふにゃふにゃの足ならば、足底筋膜炎などに悩まされる事はきっとないでしょう。

このイメージによって、意識がフォーカスされたところは機能が上がり、逆にされないところは下がるそうです。

ちょっと抽象的な話になりましたが、イメージトレーニングという言葉は耳にした事はあると思いますが、スポーツの世界に限らず、成功をイメージするといった事はビジネスの世界でもよく取り入れられている手法です。

イメージがもたらす効果を、存分に引き出して改善に結びつけて下さい。



改善にあたっての注意事項（重要）

■ 痛みは体の発する SOS 信号

これから改善に試みるにあたり、下記の点に充分注意を払って下さい

◇ 次のような症状がある時は、取り組みをやらないで下さい

- ・炎症がある状態
- ・感染症にかかっている時
- ・怪我をした直後
- ・関節リウマチ
- ・骨粗鬆症
- ・ガン
- ・手術後で関節を動かしてはいけない時

◇ 押すと非常に強い痛みを覚える箇所、腫れている場所等は炎症を引き起こす可能性があるため、控えめにする

◇強さには充分配慮する。

強い揉みほぐしを行う事で、組織が壊れ炎症を引き起こして
しまいます。

最初はさする位の弱いアプローチからスタートして下さい。

足底筋膜炎においては、最終的には「イタ気持ちいい」状態
でのセルフケアが効果的です。

そしてそれを継続的に続ける事で、再発予防にもつながりま
す。

■ 揉み返しの原因に注意する

揉み返しとは、マッサージの過度な刺激（主に強い刺激）によって、筋膜や筋繊維が損傷してしまった状態です。

イメージとしては、スポーツ後の筋肉痛と同じ仕組みです。

また体は強い刺激を感じると防衛本能が働き、無意識にその部位に力が入ります。

これでは、ほぐすどころか余計な緊張を与え逆効果となります。

ただ、ここで注意してほしいのは、揉み返しには様々な原因が隠れています。

この原因には心臓が関わってくることもあります。

例えば、ふくらはぎは第 2 の心臓と呼ばれていることからリンパ液や血液を心臓に送り出す作用があります。

その心臓を強く揉んでしまえば、解消されるどころか悪くなる可能性が大です。

また周りの筋肉も刺激を受け、日頃から運動をしていない方は余計に足を痛めます。

他には、肩の場合も心臓との関係性があるので、あまりにも酷い場合は 1 度病院で検査をする事が重要になってきます。

原因として病気が隠れている場合もあれば、デスクワーク等で筋肉を使わない習慣がそうさせていることもしばしばあります。この揉み返しを自分でケアするなら、揉み返しが起きている痛い部分に、逆にソフトな刺激を入れてあげる事が効果的です。

手の平を優しく置き、痛みが出ている関節を動かせる範囲でゆっくり動かすだけで、揉み返しでかえって硬くなっていた筋肉の緊張が少しずつ緩和していきます。

それでも改善を感じないようなら、炎症反応を起こしている可能性があるので、氷や湿布で冷やす事が有効です。

冷やすことも、何事もやりすぎは逆効果となるので注意して下さい。

あとは、あくまで一時的ですが、飲み慣れている痛み止めを服用して様子を見ましょう。

さらにそれでも改善が見られない場合は、医療機関を受診をして医者から指示を仰いでもらって下さい。

解決法 Type 1 ほぐしと筋膜リリースを併用した改善

■ 筋膜とは

まず筋膜とは何かを説明していきます。

一言で言うと、体内に張り巡らされている膜のことで、微細な筋繊維から、毛細血管、神経、筋肉、臓器、骨まで体のあらゆる構成要素を包んでいます。

分かりやすくイメージをお伝えすると、例えばオレンジですが、みかんは我々が向いて食べる外皮があり、その皮をむいた中には一口レベルの大きさの房が集まっており、さらにその中にはさらに粒々の実がたくさん集まっており・・・というように、ありとあらゆるものが膜に包まれているといったイメージです。



また、筋肉や臓器をあるべき位置に収まるよう支えています。

筋膜の特徴としては、弾力性があり、体を円滑に動かす為に重要な組織ではあるものの、ねじれ、縮み、固まりやすいといった特性があります。

酷使されても、怠けさせても硬く縮む性質があるので、ある意味厄介です。

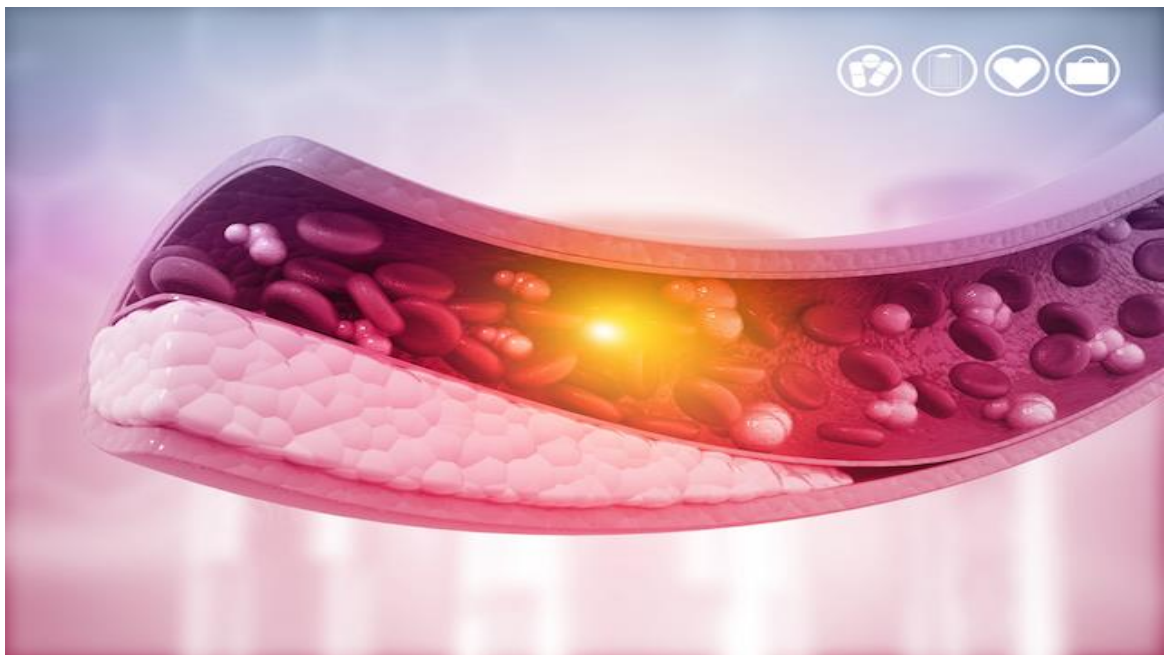
この筋膜の異変が、骨格の歪みや、血液の流れも滞りを招き、体の原因不明な痛みを引き起こしていたりします。

■ 血流低下

痛みの原因の一つに「虚血」があります。

虚血とは、血液の循環が悪くなり、健康維持の為に必要な酸素や栄養素が体の隅々まで行き届かない状態です。

ところが、筋膜がねじれ、縮み、癒着すると、やがて小さなコブ状の組織になり、血流を悪化させます。



この時、脳に SOS 信号を送り続ける状態になりますが、これが痛みとして体感されるようになります。

さらに、虚血により、リンパ液などの流れも悪くなり、体内の老廃物や疲労部質が排出しにくくなります。

これが残ると、痛みが増幅し、痛みだけではなく疲労感も引き起こします。

血液の流れを回復させる事が必要になります。

その為にも筋膜を正常な状態に近づける事が、痛みの改善、及び予防につながります。

■ 筋肉が硬くなる原因

生物は筋肉がないと動けません。

筋肉が硬くなると、ケガをしやすくなったり凝りの原因になってしまったり、色々と体の機能に支障をきたします。

できるだけいつも筋肉を柔らかくしておくためには、硬くなってしまふ理由を知っておくのも大切です。

まず一つは老化です。

次に、筋肉を動かすすぎて硬くなるという事があります。

筋トレなどの運動は基本的に筋肉を縮ませることによって筋肉を鍛えているので、運動後は筋肉が硬くなります。

さらには筋肉は動かさな過ぎても硬くなってしまいます。

いわゆる運動不足によるものです。

そしていつも同じ姿勢をしていることで筋肉が引っ張られ、それが原因で硬くなってしまうというのも一つの原因です。



できるだけ長時間同じ姿勢をすることは避け、こまめに姿勢を変えるようにすることで、筋肉が硬くなるのを回避することができるかもしれません。

このように一言で筋肉が硬くなるといっても色々な理由があるので、自分自身で理由を突き止めていつでも筋肉を柔らかく保てるように意識すると、今よりもっと健康的な生活を送れるようになるはずです。

逆に硬くない筋肉とは赤ちゃんの筋肉です。人は赤ちゃんの時から少しずつ動けるようになるために、筋肉がついていきます。極端に言えば、その日から老化が始まると思って下さい。

動いて疲れが残らないように休む。

バランスよくこれを繰り返します。使いすぎなければ、老化は防げます。

各々の資質にもよります。

筋肉は適度に運動して循環させ、休ませ必要なら外的な圧を加えてケアをしなければいけません。

おまけ <豆知識> 体を柔らかくする食べ物

クエン酸やたんぱく質が多く含まれている食べ物には体を柔軟にする効果があるので、普段の食事に組み合わせていくことが重要になります。

レモンなどの柑橘類やお酢、梅干しなどのすっぱいもの含まれているクエン酸には、血液をサラサラにして代謝を向上させる効果があり、それにより老廃物が細胞から取り除かれることで体が柔らかくなったり、疲れにくくなったりします。

大豆製品や卵製品、牛乳や肉類などに豊富に含まれるたんぱく質には良質な筋肉を作る効果があり、毎日たんぱく質を摂取することで良質で柔軟性の高い筋肉を作っていくことができるので、それが体の柔軟性の向上にも繋がっていきます。

また、体を柔らかくするためには関節を柔軟にする必要もありますが、キノコ類に多く含まれるグルコサミンには軟骨がすり減

るのを防いでくれる効果があるので、それによって関節の柔軟性が増していきます。

さらには海藻などのアルカリ性の食べ物も効果的で、体は酸性に傾くと硬くなっていくので、アルカリ性の食べ物を食べて酸性に傾くことを防ぐことにより体を柔らかくすることができます。

体を柔らかくするには筋肉や関節の柔軟性が大切なので、食事を工夫することで体の柔軟性にも繋がっていきます。

■ 筋膜リリースとは

筋膜のねじれや縮み、固まりから体をリリース（解放）する事をいいます。

体に染み付いた悪い姿勢やクセによって生じた筋膜のねじれや縮みを、正しい状態に導いていく手法です。

マッサージやもみほぐしといった手法とは少し異なり、筋肉に働きかけるのではなく、筋膜に働きかけていきます。

局所的に強く刺激するのではなく、できるだけ広い面積を伸ばす事が必要です。

ポイントは90秒間かけてほぐす事です。

筋肉は一方向に伸ばすので時間も30秒～60秒ほどで良いのですが、筋膜は四方八方に交差し、全身でつながりあっている為、ほぐれてくるまでに時間を要します。

また、筋膜リリースは、適度な圧力を加えて押さえる刺激を加えることが効果的と言われています。

「伸ばして押す」「ひねって押す」「動かして押す」にて、ストレッチの伸ばす効果と、マッサージのゆるめる効果を合わせて、広く、深く、ねじれ固まった筋膜を解きほぐす手法です。

では、以下で必要によっては動画を交えながら、これらの手法を取り入れた、改善メンテナンスの方法をお伝え致します。

■ 改善方法 1 足先まわりのほぐし

曲げて押す事により、効果を最大限引き出す為のポーズで行います。

うつ伏せ状態になっていたい方の足の膝を折り畳み実施して下さい。

回数は症状により、調整して下さい。

適度に気持ち良くほぐれる程度で OK です。

やりすぎは禁物です。

<動画> 足先まわりのほぐし *このテキストのメイン動画です！

[足先まわりのほぐし](#)

■ 改善方法 2 スネと甲を伸ばす

ストレッチとかけながら、体を揺らすことで、筋膜のほぐしにもつながっていきます。

経験上、ここの筋肉がうまく使えていないと、かかとのつま先側に痛みが見られます。

<動画>スネと甲を伸ばす

[スネと甲を伸ばす](#)

■ 改善方法 3 指先伸ばしとスネ・ふくらはぎのスweep

足底筋膜が気持ち良く伸び、足先の血流を良くする事を意識して取り組んで下さい。

3～5回を目安に取り組んで下さい。

sweepの際は力が入りすぎないように注意して下さい。

<動画>指先伸ばしとスネ・ふくらはぎのスweep

[指先伸ばしとスネ・ふくらはぎのスweep](#)

■ 改善方法 4 足裏及びアーチの筋膜リリース

気持ちの良いレベルで行って下さい。

ポイントは90秒間かけ、ゆっくり筋膜に働きかける事です。

こちらも、3～5回を目安に取り組んで下さい。

繰り返しになりますが、やりすぎないようにしましょう。

<動画>足裏及びアーチの筋膜リリース

[足裏及びアーチの筋膜リリース](#)

■ 改善方法 5 鉄アレイを使った足裏のほぐし

足底筋膜炎の道具を使った足裏のほぐしに、よくゴルフボールやテニスボールが使われますが、検証結果、一番良かったのが、鉄アレーでした。

やり方は簡単で、鉄アレイの手で持つ部分に足裏を当て、竹踏みのように、踏み込んでほぐすだけです。

鉄アレイはホームセンター等にて1000円位で買えるもので充分です。

腕を鍛えるアイテムにもなるので、お持ちでない方は是非、購入を一考いただければと思います。



鉄アレイは、竹踏み、雑誌を丸める等でも代用できますが、あの持ち手部分の細さが効果の決め手ですので、細い物を選んで（作成して）下さい。

踏み込む場所ですが、くるぶしの少し手前に「立方骨」「船上骨」があり、この骨を押し上げる事で足元の安定が向上します。

下の写真で場所のイメージをつけて下さい。



アーチの頂点ではなく、くるぶしの少し手前の部分を重点的に踏み、それに付随して、足裏全体を踏み込んでよくほぐして下さい。

回数と強さは、このメンテに関しては、5分から10分かけ、イタ気持ちいい位の強さで行い、しっかりと足裏を揉みほぐして下さい。

<動画>鉄アレーを使った足裏のほぐし

[鉄アレーを使った足裏のほぐし](#)

改善法 Type 2 筋力 UP による改善

■ 筋力が低下する原因

筋肉には、体を動かす為の骨格筋、内臓を構成する平滑筋、心臓を作っている心筋の3つに大きく分ける事ができます。

筋肉量は大体40歳くらいから低下していきます。

特に下肢の筋肉量は上肢に比べ、加齢に伴う低下率が3倍高いと言われています。

筋力低下の原因も加齢によるところが大きいですが、運動不足によるところも無視できません。

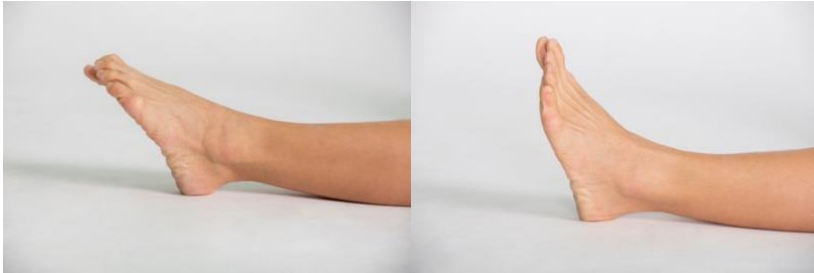
ただし、筋肉や骨以外に何らかの病気が隠されている場合がありますので、加齢や運動不足が原因ではなさそうなら、一度病院で受診をしてみてください。

■ 足裏を鍛えると

足裏の筋肉を鍛えるとスポーツ競技などで発揮できる力が強くなったり怪我の予防に繋がられるだけでなく、扁平足の予防にも繋がられます。

では、以下で足底筋膜炎に有効な足裏の筋力 UP の方法をお伝えします。

■ 改善方法 6 足指のグーパー運動



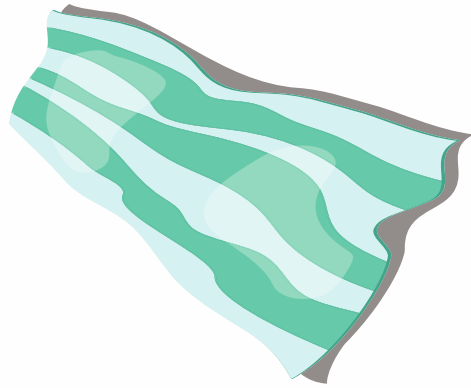
両足を投げ出して座り、足指でグーとパーを交互に作ります。

特にパーはやりづらさを感じるかもしれませんが、完全に広げることができなくても、足指を広げる意識を持って動かしましょう。

1日3回、1セット30回を目標に行います。

これは、足裏まわりの筋肉に効く動きで、何も道具を必要としないので、とても手軽にできるエクソサイズです。

■ 改善方法 7 タオルの引き寄せ運動



床に敷いたタオルの上に足を置き、自分の方にたぐり寄せるよう足指を動かします。

うまくできるようになったら、タオルを使わなくても、つかんでいる気持ちで足指を動かせば、場所を選ばずエクソサイズできます。

足指のグーパー運動と動きはほぼ一緒ですが、グーパー運動は自分の一定の力でエクソサイズするのに対して、タオルを使用したこの方法では、床に敷いたタオルの上に裸足の状態で

両足を乗せ、足の指を用いてタオルを左右から手繰り寄せるようにする為、より繊細に足指を動かすことになります。

足元までたぐり寄せる事ができたら、ここまでを1セットとして、タオルを元に戻し、再び足の指を用いて手繰り寄せていくという動作を3～5セット繰り返し行って下さい。

始めはうまくできませんが、繰り返しトレーニングに励んでいると筋肉が思った通りに動くようになるのでスムーズに動かせるようになります。

また、筋肉が発達してすっかりスムーズに動かせるようになったら、ペットボトルなどを乗せると負荷が高められて、より筋力UPにつながります。

<動画> タオルの引き寄せ運動

[タオルの引き寄せ運動](#)

■ 改善方法 8 足首の回転運動

イスに座って足を軽く組み、組んだ足の足首を左右にグルグル回す運動です。

回す際に足首をグイッと上へ引き上げ、足の裏が突っ張る程度まで持ち上げるのがポイントです。

左右 1 日 20 回ずつを目標に取り組みましょう。

<動画> 足首回し運動

[足首回し運動](#)

■ 改善方法 9 つま先立ち・つま先上げ運動



足を肩幅に開き、壁やイスの背もたれなどに手を置いて背筋を真っ直ぐに伸ばして立ちます。

両足でつま先立ちをして 5 秒間キープし、終わったらかかとをゆっくり降ろします。

朝晩 20 回を目安に試みて下さい。

つま先立ちは、足裏、ふくらはぎ、太もも、お尻、腹筋にも効果があり、女性の方は美脚にもつながります。

またつま先立ちの際、つま先の向きを、まっすぐ、内側、外側と切り替えて実施することで、肩こりや腰痛、膝痛等、様々な症状の改善に効果があるとの報告があります。

<動画>つま先立ち・つま先上げ運動

[つま先立ち・つま先上げ運動](#)

以上、4つの方法をお伝えしましたが、筋力を高めることは、機能を高める事につながります。

その意味で、改善のメンテナンスに取り入れてみてください。

改善方法 Type 3 体の歪みの改善

■ 骨格について

私たちの動作は全て骨格が基礎になっています。

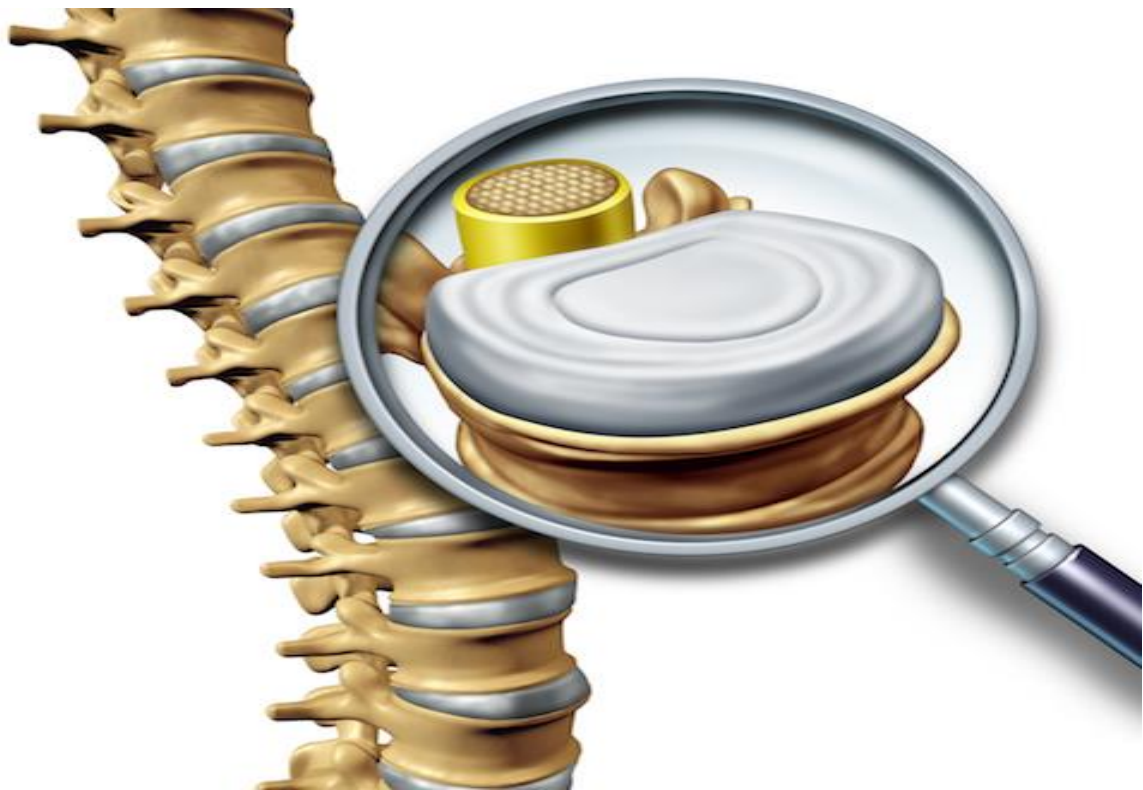
骨格の一番上にあるのは言うまでもなく頭蓋骨で人間にとって最も大切な脳を保護しています。

そしてこの頭蓋骨を支えているのが背骨です。



背骨は24個の骨で構成されており、骨盤には仙骨が一個あり、その下に尾骶骨があります。

背骨を構成しているこれらの骨を椎骨といい、椎骨と椎骨の間に挟まっている円板状の軟骨が椎間板です。



椎間板は椎骨間のクッションのような役割を果たしており、関節があるので背骨も動けます。

■ 椎間板が大きく健康に関わっている理由

さて、この椎間板が健康に深く関わっていますが、その理由について解説します。

まず、内臓の機能の源は神経です。

何かを食べた際、胃は収縮運動を起こし、消化液が分泌されますが、この一連の作用は神経の運動で行われています。

内臓に関わらず、例えば歩くことも神経の機能によって成り立っています。

つまり神経の支配によって、人間の行動は成り立っています。

神経の源は、言うまでもなく脳です。

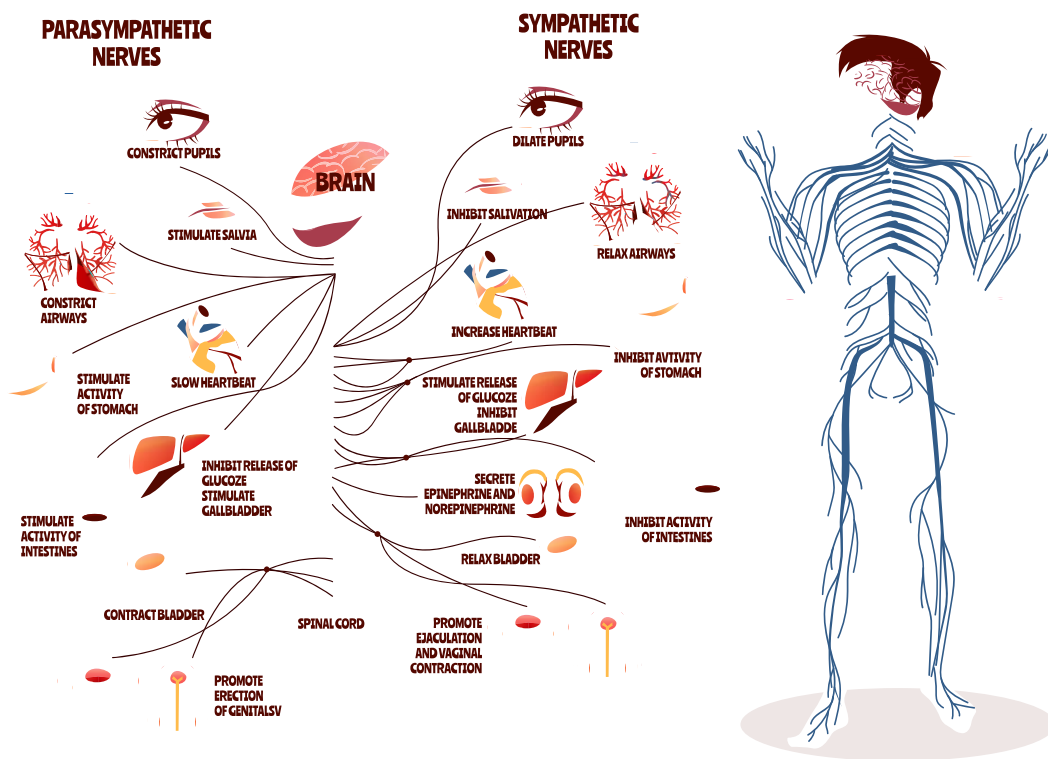
この神経は、自律神経と運動神経の2種類があり、自分で制御できないのが自律神経、できるのが運動神経です。

神経の伝達ルート

神経は脳から背骨の一番上の椎骨の中を通り、下部まで流れています。

それを主線とし、様々な箇所に枝分かれして、体中を巡っています。

HUMAN NERVOUS SYSTEM



背骨から枝分かれするところは関節です。

関節は人間が動作を行なう為にあるので、その動作によっては椎骨も歪み、歪むと神経の伝達もおかしくなります。

椎間板には椎間孔と呼ばれる一つの穴があり、ここから背骨を通るいわば神経の主線から、体の各所に枝分かれしている状態です。

この主線の背骨がしなったりすると、この穴が圧迫され、うまく脳からの指令が伝わらなくなり、症状が発生します。

言い換えれば、体のダムに例えるなら、脳が100の水を供給しているのにも関わらず、足先には30の水しか届かず、足が冷えたり痛くなったりする訳です。

ただ運動神経に関する異常は命には別状ありませんが、自律神経の異常は大問題です。

例えば心臓の収縮活動は自律神経が原動力ですが、その神経が圧迫されたら、どうなるか・・・

機能がおかしくなる事で、最悪は死に至る事もあります。



まとめると、椎間孔の圧迫は体に様々な支障をきたします。

故に、椎間板の状態が体の健康に大きく左右される事になります。

■ 椎間孔と椎間板の関係

神経の流れを追いながら、体の背骨の重要な意味合いが理解できてきたと思います。

では次に、椎間孔の圧迫と椎間板がどのように関わっているかを紐解いていきます。

まず、背骨はなぜ狂うのでしょうか？

背骨は椎間板が正常ならば、多少のショックでは狂わないように設計されています。

しかし、その割には「肩がこる」、「腰が重い」、「足が痛い」などという、背骨の狂いによる症状を訴える人が少なくありません。

一体、なぜか？

理由は椎間板の老化です。

椎間板の老化が背骨の狂いの大半の原因で、つまりは多くの病気の究極原因です。

背骨が狂い、神経の伝達がスムーズでなくなれば、体の各所に様々な症状が発生することになります。

ただ、過去の医学では、この重要が椎間板というものが、ほとんど無視されてきました。

足底筋膜炎に関しても、医療の教育現場では、さっと流れるように取り扱われて終了なのが実状のようです。

足底筋膜炎に関する情報もネットでは希薄なのも頷ける感じがします。

話を戻しますが、このように見ていくと、椎間板の正常がとても重要であることがご理解いただけた事と思います。

もう少し正確に言うと、椎間板が薄くない事が大切です。

椎間板は色々な繊維で構成されており、中に水があり、こんにゃくのような状態になっています。

椎間板が不健康になると、水分が徐々に減り、薄くなります。

そうすると、椎間孔が狭くなり、肉体は老化し、内臓の調子も悪くなったりといった症状が現れます。

まとめると、椎間板の重要が役割の一つは、椎間孔の意を保つ事にあると言えます。

■ 改善方法 10 椎間板を厚く柔らかくする

椎間板が老化してしまったら仕方がない・・・と諦めてしまわれた方もいらっしゃる事と思います。

椎間板を若返りする事は可能なのでしょうか？

可能です。

理由は椎間板は大人になるまでしか、血管の支配を受けられないからです。

前述したように、人間の組織はすべて神経によって支配されています。

その神経に沿うように血管も流れており、血管の流れも神経の作用によって行われています。

ところが、子供の時には椎間板にも血液が流れていたが、大人になると、その血管がなくなってしまいます。

そこで大人は浸透圧作用で栄養を取らざるを得なくなります。

分かりやすいイメージとして、水の中でスポンジをつかみ、また放すと、中に水が入ってきますが、それと同じ状態です。

他の場所なら、血管を動かさなければならない困難な状況となりますが、浸透圧を高める運動だけでそれができるようになります。

<動画> 揺らしによる椎間板の若返り

[揺らしによる椎間板若返り](#)

■ 正しい姿勢を意識する事が必要

体の根幹をなす骨格について、椎間板の働きを含めて説明してまいりましたが、いわゆる体の歪みは、この背骨とその土台となる腰、そしてその腰を支える足の歪みによってなされてくるとお分かりになられたと思います。

ただし、この部分のメンテは素人には分かりにくい、セルフメンテが難しい部分であります。

私はここに多額のお金をかけてきましたが、結論から言うと、ここはやはり、整骨院のような専門知識をしっかりと備え、国家資格を備えた方の元で施術を受ける事が一番良かったと思います。

残念ながら、病院での治療やマッサージサロンでのほぐしでは、気休め程度にしかありませんでした。

要は体の理屈がしっかり分かっていないと、正しい方向へ導けないという事です。

例えるなら、トラックを運転するのに、大型車の運転免許のある方が国家資格持ちの専門家、普通免許がお医者さん、無免許が素人さんとするならば、その運転の差の開きは一目瞭然だと思えます。

言い換えると、誰に依頼するかによって、その改善の差は圧倒的に開くという事です。

■ 重心のズレを見直す

では、我々のような素人には何もできないかという違い
ます。

それでは何が出来るかという、正しい姿勢を意識して体の
重心を正しくかかるように試みるという事です。



では、正しい姿勢を見ていきましょう。

■ 改善方法 1 1 正しい姿勢を意識する

正しい姿勢をネットで調べると、色々出てきますが、かえってその姿勢をとると、体がガチガチになってしまうような気がしますが良い姿勢をクセつける事は大切です。



正しい姿勢の目安

- ・ 1 壁を背にして、壁に両踵を合わせて立つ
- ・ 2. お尻を壁につける
- ・ 3. 腰は壁にくっつけず、手のひらが入るか入らないか位の隙間を作る
- ・ 4. 肩は肩甲骨が壁に触れる程度にする
- ・ 5. 後頭部は壁に当てる



次に自分が猫背になっていないかチェックしていきましょう。

まず、いつも通りの姿勢でまっすぐに立ってみてください。

この時に、ご自分の手が太ももの横にまっすぐに来ていれば、まず大丈夫です。

しかし、猫背になっている人は、手が太ももの前に出ます。正しい姿勢を作るコツは、胸を張るよりも肩甲骨を意識することです。

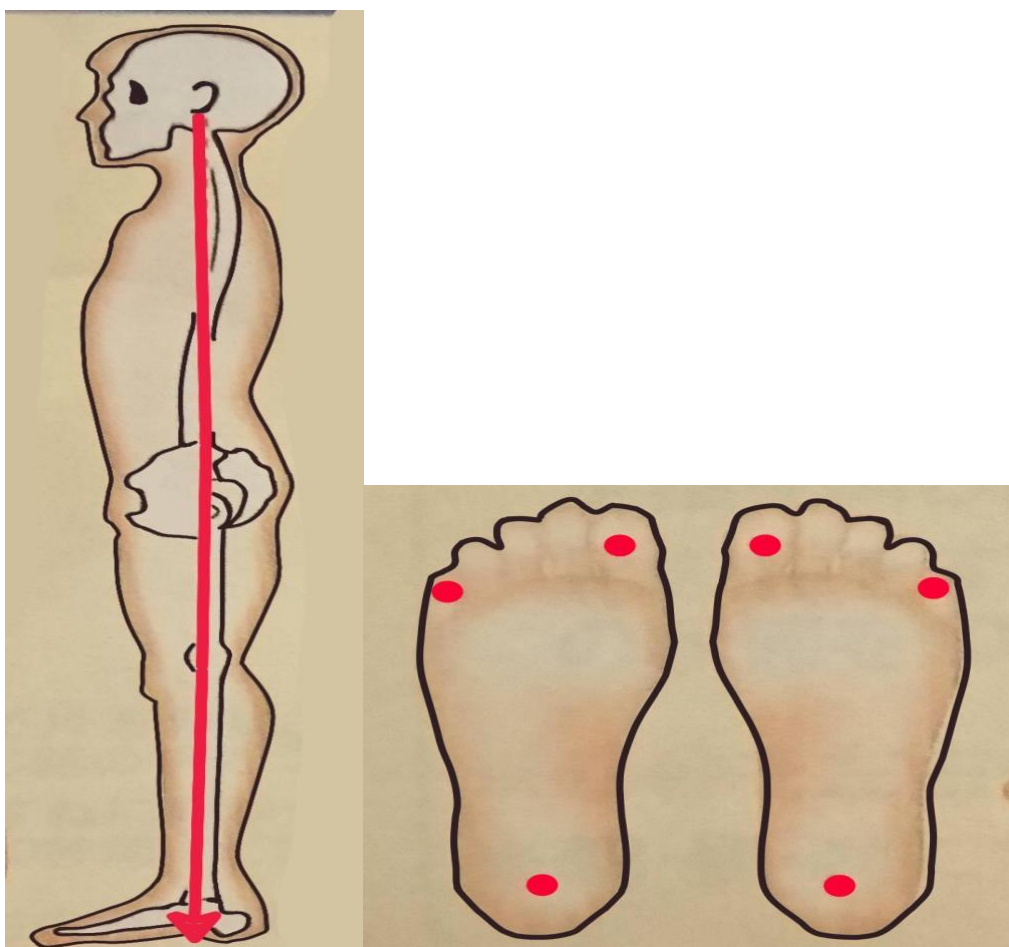
多くの方が長時間のパソコンやスマホ操作のために肩が前に入り、肩甲骨周りが広がっています。つまり胸の大胸筋が縮んでしまっています。

それが猫背の原因ですが、是正するにはまず腰に軽く手を当てて、肩甲骨を背骨に寄せるようにします。

これだけでも、猫背の方は気持ちがいいはずですよ。
繰り返しますが、意識してクセつくよう試みて下さい。

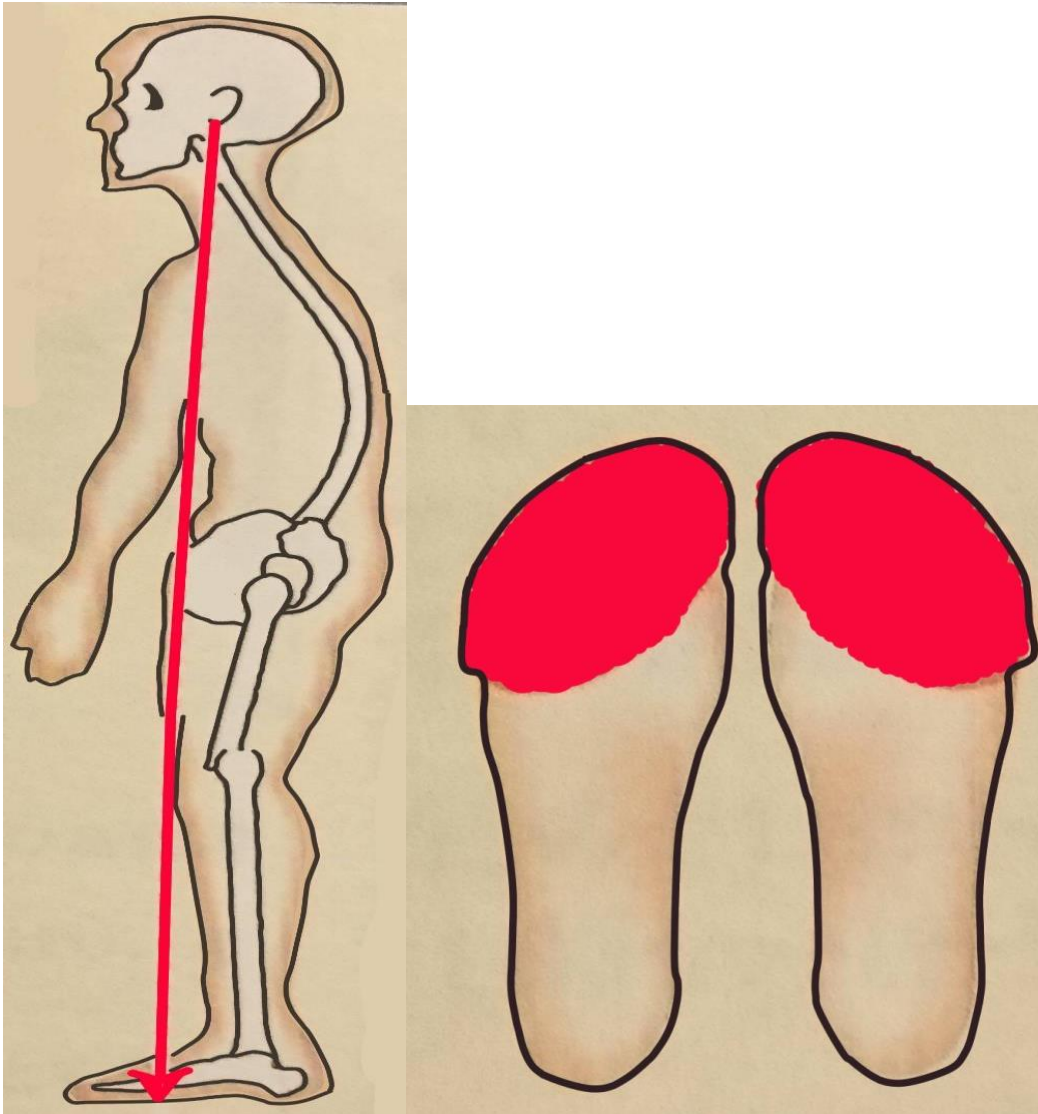
<重心の取り方について>

正常な人は



背骨の S 字カーブが正常に保たれ、親指、小指、かかとの 3
点で支持されています。

悪い姿勢だと・・・



重心がつま先側に偏り、足底筋膜に負担がかかります。

この機会に、是非正しい姿勢を意識した生活を心がけて下さい。

セルフケアの Q&A

Q：どのくらいの間隔でメンテナンスすればよろしいでしょうか？

A：忙しい時は回数減らしても構いませんので、できる限り毎日取り組んで下さい。

セルフメンテナンスにおいて、日々の積み重ねはとても大切です。

その事が柔軟で健康な体の状態を作る、一番のメンテナンスのポイントです。

Q:自分にあったメンテナンスを把握する為に、どの位の期間で効果測定すれば良いのでしょうか

A:はじめのうちは、5日間で1つのくりとして、メンテナンスを継続して行い、その効果測定を行って下さい。

同時に複数取り組んでいる場合は、トータル的にそれらのメンテナンスの一つの成果として、効果測定をしてみてください。

ポイントとしては、効果測定の結果、これは効果が見込めないと判断したメンテナンスに関しては、一旦そのメンテナンスはバッサリやる事をやめてしまいましょう。

やめる事で分かる事もありますし、その結果、より効率的なメンテナンスだけをセグメントしていくことに繋がっていきます。さらにはやる事を絞れば、手間が減るので継続しやすくなるというメリットも生じます。

Q:日によって効果がまばらなのですが・・・

A:日々の生活の状況やメンテナンスの取り組み状況で効果も変わってきます。

例えば、前日に足を酷使した場合と、そうでなかった場合で、同じケアをした場合、ケアによっての指圧の浸透具合も異なり、結果も変わってくるという事です。

ですので「ちょっと良くなったかな」と**少しでも**実感するメンテナンスは、「あまり効果がないな」と思うことなく、継続して取り組んで下さい。

Q:治ったと思ったら、また足が痛くなってきたのですが・・・

A:私自身、同じ経験をしました。しかも拳句の果てには反対の足まで痛みが走りました。

足底筋膜炎は油断してメンテナンスをサボると再発しやすい炎症です。

結局反対の足も、同様にメンテナンスをして改善しましたが、改めて足底筋膜炎は厄介な病気だという認識をしました。

再発で再び苦しまないようにする為にも、日々一層正しい姿勢に近づけるよう意識をして、体の根本を正していくように努めて下さい。

かつ症状が良くなってきても、メンテナンスは週3～4日は継続する事が必要です。

Q:メンテナンスは何種類位を組み合わせれば良いのでしょうか？

A:最初は1つだけで構いません。

先にも触れましたが、まずは1つを5日間というインターバルの中で継続する事で効果を検証して下さい。

というのは、種類をこなすのが目的ではなく、足底筋膜炎を改善するのが目的だからです。

別の言葉で言うと、1つのメンテナンスで改善できれば、それに越した事はないという事です。

足底筋膜炎を改善するために、**必要であれば**新たなメンテナンスを加えていくというスタンスでの臨んで下さい。

しかしもし、手数を増やすことでメンテナンス自体が手間となり、その継続性を奪うならば、むしろ増やさないことをおすすめします。

物事を達成する要素としては「経験」「手腕」「意識」「努力」「知識」・・・等様々上げられると思いますが、セルフメンテにおいて大事な要素は、繰り返しになりますが、「**継続**」です。

ですので、まずは足底筋膜炎を改善するメンテナンスを**継続して行えるシンプルな取り組みのメニューを作り**、それをなし得た上でその幅を広げていくというスタンスをとって下さい。

Q：セルフメンテナンスの効果測定の仕方がわかりません

A：「足の温度」に注目してみてください。

最終的には痛みが緩和されていれば目的達成という事になりますが、そこに至るまでは、効果を実感しにくいと思います。

以前より温かくなっていれば、血流が改善されているサインですので、根気よく取り組んで下さい。

メンテナンス あるある

まとめとして、セルフメンテナンスを行う上での、よくある事柄に関して、若干のアドバイスを加えさせていただきます。

あるある1 続かない

→折角のやる気も最初の3日だけ、いわゆる三日坊主でメンテナンスをやらなくなってしまう

<アドバイス>

→行動管理アプリをうまく活用してみتهはいかがでしょう。
今、色々な無料アプリがありますので、自分にあつたものを選んでみて下さい。

ちなみに私 iPhone を使っているのですが、お勧めアプリは「Habitity」というアプリです。

指定した時間になるとやる事を促してくれ、終了後にはタップしてやった事が消える仕様になっており、仕事でも使えるツールです。

残念ながらこのアプリは android にはないのですが、色々探してみると、結構役に立つアプリが今は色々ありますので、うまく取り入れてみてはいかがでしょうか。

あるある 2 ストレッチや指圧をしている時間が短すぎる

→例えば筋膜リリースを行う 90 秒という時間は意外と長いのですが、感覚で時間を計り、かつじっとしている事に耐えられなくなり、結果、かなり短い時間でメンテナンスを終わらせてしまっている。故に、効果を導けていない。

<アドバイス>

ありがちな方法ですが、タイマーの活用をお勧めします。

これはスマホのアプリを使っても良いですが、私は専用のタイマーを用意して頂く事をお勧めします。

スマホだとおそらくいくつかの画面をタッチしなければならないと思いますが、それすら手間になると、継続を妨げます。

100円ショップで手軽に用意できますので、こちらもうまく取り入れて下さい。



<100円ショップの調理道具のコーナーに置いてあります>

かつ、このタイマーですが、必要な秒数、セルフメンテを実践する場所の分まで増設しましょう。

タイマーの秒数を直したり、寝室からリビングに持ってきたりといった手間も、継続を妨げる「面倒くささ」につながる要因です。

さてここで、効果を上げる為のセルフメンテナンスの時間をちよつと整理してみたいと思います。

・ストレッチは最低 30 秒 or 60 秒を目標に

・筋膜リリースはしっかり 90 秒

*じっとしている時間をしっかり我慢して取り組む事

となりますので、もしタイマーを設置するならば、その設置個数の目安にしてください。

ちなみに私は 60 秒と 90 秒のタイマーをリビングと風呂場と自分の部屋の 3 か所に、計 6 個のタイマーを設置しております。

最後に、間違っても「90 秒心で数える」とかはやらないようにして下さい。

これも、意外と継続していく上でのストレスになると思います。

あるある3 メンテナンス中、呼吸を止めてしまっている

→呼吸を止めてメンテナンスを行っていることで、効果を引き出せていない

<アドバイス>

はっきり言って、これダメです。瞬間的に筋力で力を爆発させる運動の際には、呼吸を止めることが必要のようですが、メンテナンスにおいては、必ずいつも以上に呼吸することを意識することが必要です。

呼吸を止めた状態でメンテナンスすると、必要以上に体が硬くなるので、かえって体を痛めます。

「大きく息を吸って・・・ 吐いて・・・」

しっかり息を吸って吐きながら、メンテナンスを行って下さい。

ちなみにストレッチの際は、伸ばす時にしっかり息を吐きながら行って下さい。

あるある4 早く治そうとしすぎている。でも治らないからイライラしてしまっている

→「治す」ことより「早く」を優先してしまっている

<アドバイス>

残念ながら、そんなにすぐに体は反応してくれません。
痛みを改善する事は急務ですが、その為に気持ちが焦ってしまっ
てはいけません。さらに、ストレスが増す結果となります。

効果は人によってまちまちです。イライラするようなら、場合によ
っては治すことは諦めずに、「早く」治すことだけ諦めて下さ
い。

人生100年時代と言われ出しています。

一生付き合う自分の身体ですので、このタイミングでじっくりと向き合っていただければと思います。

あるある5 運動する事なく、メンテナンスばかりしている

→運動不足をメンテナンス不足に置き換えてしまっている

<アドバイス>

メンテナンスは大事ですが、運動することも同様に大事です。運動するよりかは、メンテナンスする方が楽だと思いますが、メンテナンスだけでは、健康な状態を作るには限界があります。

でも足底筋膜炎が故に、なかなか運動することも難しいとは思いますが。

そこでオススメなのが、「ラジオ体操」です。

短時間でも出来ますし、全身運動なので今更ながらよくできた体操だと思っています。

ジャンプする動きを除けば、一通りできると思います。

「セルフメンテナンス」>「運動」ではなく、

「セルフメンテナンス」=「運動」となるよう心がけて下さい。



最後に

とにかく足底筋膜炎は医師にも軽く対処されがちな症状の一つだと思われます。

けれども患っている当人にとっては、ストレスでしかありません。

みなさんはいかがでしょう？

また加齢とともに、足底筋膜炎以外にもそのような症状の一つや二つをお持ちではないでしょうか？

私も足底筋膜炎の他にも、いくつか体に不具合があります。

まだそれらに関しては、色々セルフメンテナンスを検証中ですが、この足底筋膜炎に関しては、しっかり改善した症状です。

ですので、私が患者として実証済みの結果ですので、是非みなさんもこのテキストを活用していただき、平穏な日常を取り戻して下さい。

そしてこのテキストは、足底筋膜にとどまらず、体の他の仕組みについても極力触れるようにしました。

自分の持ついわゆる「持病」の対処についても、原因、分析、さらには改善を考える一助になってもらえたら幸いです。

最後に改めて、皆様の足底筋膜炎の改善と、健康で豊かな日常生活が送れるよう心よりお祈りいたします。