
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プログラム」
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。

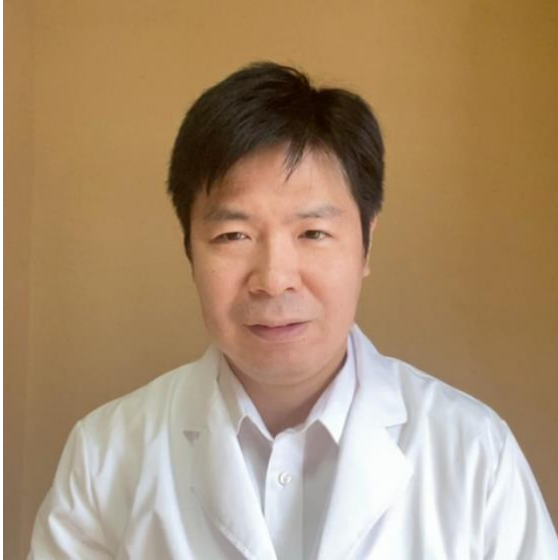
この教材では、その改善手法を体の仕組みを理解しながら、
動画を交えて一つ一つ説明していきます。

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た。

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
足底筋膜とは？.....	21
足裏のアーチを形成している足底筋膜.....	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
足底腱膜炎の隠れた原因とは？.....	33
■ 足底筋膜炎の原因の深掘り①筋膜どうしの負の悪連鎖.....	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
＜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	85
■ 改善方法 2 スネと甲を伸ばす	86
＜動画＞スネと甲を伸ばす	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
＜動画＞指先伸ばしとスネ・ふくらはぎのスイープ	87
■ 改善方法 4 足裏及びアーチの筋膜リリース	88
＜動画＞足裏及びアーチの筋膜リリース	88
■ 改善方法 5 鉄アレイを使った足裏のほぐし	89
＜動画＞鉄アレイを使った足裏のほぐし	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
＜動画＞タオルの引き寄せ運動	96
■ 改善方法 8 足首の回転運動	97
＜動画＞足首回し運動	97
■ 改善方法 9 つま先立ち・つま先上げ運動	98
＜動画＞つま先立ち・つま先上げ運動	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。

すぐに効果が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が、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います。

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、和らいではきますが、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。



この続きは製品版でお楽しみ下さい

この先のページにある「足先まわりのほぐし」の動画が改善における一番の目玉となっております。

今でも私自身、再発しそうになると、この方法ですぐに治してしまいます。

これが特に自信をもっておすすめする改善方法です。

どうぞお楽しみに！

[販売ページに戻る](#)