

踏ん張れて、つまづかない足に！  
足指が大地をつかむと…全身が健康に！

あしなか

# 手作り足半



あしなか

“足半”って何？

飛鳥時代から日本に存在した、かかとの部分が無い、半分サイズの履き物です。

江戸時代には武士から農民、漁師さんと広く愛用されていた作業用の履き物です。

あしなか

足半の特徴・利点は？

ココが重要！

指先が足半の前縁から出ることで、**無意識に足指が握る形**になります。この動きが出来ると、**正しい綺麗な立ち方**に自然となります。かかと部分が無い履き物は、かかとで踏ん張って立つので、**転び辛くなります**。

どんな症状に効くの？

正しい姿勢になるので、**外反母趾、膝の痛み、O脚、猫背**が改善！  
足指が動くと、**全身の血流が良くなり**、**冷え症、便秘、肩こり**も改善します。  
**脳の神経回路も活発**になりますので、**ボケ防止**にも役立ちますヨ！

他に…**ダイエット**、**アトピー**、**花粉症**、**ガン**、**うつ症状**の改善の助けも可能。  
足半を履くだけで、様々な健康回復 = **自然治癒能力UP**につながります。

あしなか

【足半を履く際の注意点】

1・必ず「かかと」を床につけて歩きましょう！

つま先立ちで歩くと、足がむくんだり、つったりします。

2・足半を履いて**痛み・違和感が出た場合は、直ぐに報告・相談を！**  
**無理をし過ぎない事。** **気持ち良さ**が無い日は履かなくてもOKです。

重要！

あしなか

足半を履けない時に…簡単に実践できる健康改善アドバイス

1・**五本指靴下** (または**足袋型靴下**)を履きましょう！

足指が動き易い方が踏ん張りが効き、血流もUPして結果冷えも改善！

2・**靴の履き方**も気を付けましょう！

**靴紐をしっかりと結んで、かかとが靴に固定される事**が重要です！

スリッパやサンダル、楽に脱ぎ履き出来る靴は健康の為に避けましょう！

あしなか

椅子に座った姿勢で、毎日5分程度足半を履くだけでも  
足指=全身の正しい使い方が次第に出来るようになります。  
先ずは5分から…気楽に気長に、少しずつ履いて下さいね！

<あしなか 製作・販売>

こじま施術院 / 小島宏和  
京都市伏見区醍醐古道町 10-9  
Tel. 090-8190-9530