

報道関係者各位

2021年5月13日  
株式会社プロイデアオフィス

書籍『【痛み 疲れ しびれ解消】足の小指を動かせば一生歩ける』

5月12日より全国書店等で発売開始

**あなたは「足の小指」を動かせますか？**  
**腰・膝・肩の不調は足が使えていないことにあった！**

専門家のプロデュースを行なう株式会社プロイデア オフィス（本社：愛知県名古屋市、代表取締役社長：大橋秀男）は「日本足づかみ協会」代表で「足づかみセラピー」考案者の倉幹男さんの初書籍『【痛み 疲れ しびれ解消】足の小指を動かせば一生歩ける』（池田書店）を2021年5月12日（水）より全国の書店等で発売しました。【★献本をご希望の場合は、ご連絡をいただけましたらお送り致します】

**「足の小指」を動かして一生歩ける体に！**

慢性肩こり、腰痛、頭痛、便秘、足のむくみ、不眠症を抱えている人は多くいます。実はそういった不調を抱えた人は、

- ・手のように足をグーパーさせることができない
- ・足指が動かずくっついている
- ・外反母趾、浮指、タコ

そんな人がほとんど。

足は体の地盤となります。立つとき、歩くときには必ず、足指が体を支えているのです。足指が使えないと、体の軸が安定しないため転倒しやすく、ケガをすることが多くなります。

本書では足指を上手に使う、足の小指までしっかり自分の意思で動かせる「足づかみセラピー」を紹介。漕指までしっかり動かせるようにして、80代、90代になっても痛みなく、一生歩ける体を目指しましょう。

著者の倉幹男さんは、小学2年でサッカーを始め没頭しますが、足首の捻挫と腰痛に悩み、19歳で椎間板ヘルニアの手術を経験。10歳から22歳までに接骨院や病院に1000回近く通う生活を送ります。31歳で「みき接骨院」を開業。あらゆるケガ、ひざ痛、腰痛、全身の不調は「足の指が大きな原因の一つ」という答えを導き出し、「足づかみセラピー」メソッドを開発しました。



『【痛み 疲れ しびれ解消】

足の小指を動かせば一生歩ける』

■著者：倉 幹男（日本足づかみ協会 代表、「足づかみセラピー」考案者）

■出版社：池田書店

■定価：1,200円＋税

■仕様：B6判 176ページ

お問合せ先：株式会社プロイデアオフィス 西田 TEL：080-6977-1134 メール：nishida-k@proidea-office.co.jp

【一生自力で歩ける人は足の小指が動く！】

何歳になっても自力で歩ける人の「足の小指」とは？

- ① 小指が開く！ ②小指が器用に動く！
- ③小指に力を入れて握れる！

「足の小指」が動かされると、足元が安定してふらつかないだけでなく、全身を上手に動かせるため、転ばずにスタスタ歩くことができます！

【足指を整えて鍛える！足づかみセラピー】

痛みやしびれを改善し、一生自分の足で歩くために行う、おうちでできる足指の体操です。「足づかみセラピー」で足の指本来の動きを取り戻しましょう。手で支えず、足指だけでグー、パー、チョキができるようになれば、足指が原因の体の不調やトラブルから解放されます。

【著者プロフィール】



倉 幹男（くら・みきお）

日本足づかみ協会 代表、日本初の「足づかみマスター」。「足づかみセラピー」考案者。愛知県名古屋市の幹整体院・鍼灸院「みき接骨院」代表。愛知教育大学卒。柔道整復師。これまで、のべ23万人の体と4万本以上の足を見てきた。アライメント調整、運動操体法、古武術、バランストレーニング、運動生理学などの幅広い知識と技術を用いて施術を行っている。

豊富な施術経験から、ひざ痛・腰痛などのさまざまな不調の原因が「足指」にあることを発見。独自の理論をもとに考案した足のエクササイズ「足づかみセラピー」は、足だけではなく全身の痛みや不調がなくなると人気。

★日本足づかみ協会 <http://kenkou-school.com/>

【著者メッセージ】

この度、初の書籍を出版することになりました。私自身の椎間板ヘルニア手術の経験と、施術者として多くの患者さんを見させていただく中、「いつか足指の大切さを本として伝えたい」という思いがありました。

人生100歳時代。超高齢化社会はますます進んでいます。そんな中で「5人に1人は要介護・要支援」「2025年には4分の1の世帯が高齢者のみ」「遅い人は、歩行が速い人に比べ平均寿命が最大で15年も短い」と言われています。

一方で、何をしたら、最後まで自分の足で歩けるのか？健康寿命が伸びるか？わからない方が多くいるように感じます。そんな方のためになれば良いと思い、この度たくさんの方の協力を経てこの本が完成しました。この本を通して【100歳でも自分の足で歩く！】運動を広めていきたいと願っています。

check 1  
足の指で「グー」ができますか？



足指をしっかりと地面につけるには「グー」の動きが重要。曲げた足の小指を手でのばそうとしてもばせないくらい力が入ればOK!

- NG
  - ✖ 指が曲がっていない
  - ✖ 指のつけ根の骨が出ていない
  - ✖ 指と指が重なっている

check 2  
足の指で「パー」ができますか？



「パー」の動きができると、転倒が防げます。手をパッと開いたときと同じように、親指と小指が外側に開くことがポイント。

ポイント  
親指と小指が外側に開いている

- NG
  - ✖ 指が開かない
  - ✖ 指が上に曲がる

■本件に関するお問い合わせ先 ※メディア様への献本可能です。ご希望の場合はお問い合わせください。

報道関係者からの お問い合わせ先	株式会社プロイデア オフィス 担当/西田 和代 TEL : 080-6977-1134 FAX : 052-930-6025 mail : nishida-k@proidea-office.co.jp 〒461-0023 名古屋市東区徳川町 403 番地 I・C・C クオリアビル
---------------------	---

■株式会社プロイデアオフィス 会社概要

社名	株式会社プロイデアオフィス
設立	2015年6月1日
代表取締役社長	大橋 秀男
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通販商品の企画開発における専門家・文化人等のプロデュース、PR マネージメント</li> <li>・出版、イベント、講演会、セミナー等の企画・運営・プロデュース</li> <li>・商品企画の請負、商品企画に関するコンサルティング等</li> </ul>
関連会社	株式会社ドリーム
主要取引先	株式会社池田書店、株式会社主婦の友インフォス、 株式会社ベネッセコーポレーション、株式会社宝島社、株式会社KADOKAWA 他
所在地	〒461-0023 名古屋市東区徳川町 403 番地 I・C・C クオリアビル
Web サイト	<a href="http://proidea-office.co.jp/">http://proidea-office.co.jp/</a>
電話番号	080-9122-4969
FAX 番号	052-930-6025