

小さなお医者 [足半] あしなか

足半とは。

足先から中程までの大きさしかない草履のことです。

視覚的に足半を確認できる資料は永仁（えいにん）元年（1293）作の『蒙古襲来絵詞（もうこしゅうらいえことば）』。そこには足半を履いた武士が描かれていました。

有名な話では、西郷隆盛が日頃から履いていたようで、上野の西郷隆盛像の履物は足半であります。また、長い距離を歩いて移動し、激しい戦に耐え忍ぶ武士の履物でもありました。かつての大武将織田信長は、首を持ってきた裸足の武士に足半を褒美として与えていたのも有名な話です。武士以外ですと、長距離を移動する飛脚、力仕事の農家でもよく使われていたそうです。

武士、飛脚、農家、、、共通点は、足指を非常に使うということです。

膝から下の筋肉をしっかり使わなければ長距離を移動したり重量物を安定して支える作業はできません。その補助として用いたのが足半。構造上、**足の指を非常に効率よく使わせる**ことができます。

そこに、私は目を向けてみました。

どうやったら足の指の筋肉が鍛えられるだろうか？



日頃から治療室で、、、

- ・足の指が非常に弱いせいでバランスよく立ってられないんだなあ〜とか
- ・足のむくみがひどい原因は足の指と脛脛の筋肉の退化だなあ〜とか
- ・姿勢が悪いのは、足の指がしっかり地に着いていないから、正常な重心を保てないせいだなあ〜とか

施術をすれば一時的に動きを作らせることは出来ても、自分の環境に戻ったらまた同じことになる。。。それではイタチゴッコだと考えました。

色々と考えて実験し、、、たどり着いたのが足半でした。これが、非常に良い！！しかし、問題点がありました。**巷で販売されている足半は履いていて痛い**のです。私は日頃から裸足で鍛えているので全く苦ではないのですが、、、この頃の現代人は靴下を履き靴を履いて生活しているので、足が貧弱すぎてすぐに痛くなってしまいます。古くからの足半はワラや日本の生地、麻紐を原料とし作っているのですが、硬すぎて今の時代の人々の足に合わないのです。

そして、見つけました。

現代人の足に受け入れてもらえそうな足半を。柔らかい化繊の太い紐を使って織り込んだ草履は、適正な固さを持っており、全く痛くないのです。

1週間程度でお作りいたします。（職人に発注します）

ご購入であれば、いつでも**院長**にお声掛けください。

足半で期待できる効果

足の指の筋肉は膝下の深層（骨に近い場所）に位置し、老廃物や鬱血、水（リンパ液／細胞外液）などが溜まりやすい場所のすぐ近くなので、足趾の筋肉が効率よく動くだけでポンプ作用が働きそれらを排出してくれます。それと同時に、足の指、スネ、モモの筋肉（特に裏側）、お尻の筋肉、お腹の筋肉、骨盤内の筋肉に適正な運動と緊張をもたらします。

また、上記作用により、体の重心が自動的に適正化され、姿勢（猫背、反り腰）が改善され、局所的な筋肉の緊張を分散することでコリや疲労を軽減させる効果がございます。

これらは全て筋肉の動きに関わっており、全身の筋肉の動きが活発化＝血流、リンパの動きを改善を促します。血流を要するということは体全ての臓器の動きを活発化させ健康の維持、不調の改善に一役も二役も担ってくれると期待できます。

- 心臓や腎臓が弱く、足（顔なども）がムクミやすい人。
- ★猫背の人。お尻が垂れている人。（極端な場合を除く）
- ★反り腰の人。お尻が突き出ている人。（極端な場合を除く）
- いつも体のどこかが痛い人。
- ★お尻周りの筋肉が痩せて垂れ下がってしまっている人。
- ★階段の上り下りが苦しくなりやすい人。
- ★膝が痛くなりやすい人。
- ★腰が痛くなりやすい人。
- ★首が万年凝っている人。
- ★胃腸の動きが弱い人。
- トイレの回数が多すぎたり少なすぎる人。夜のトイレが多い人。
- 冷え症の人。
- ★土踏まずがない人。
- 外反母趾の人。
- ★排便(大小共に)の切れが悪い人。（病的な原因は除く）
- ★下腹が出てしまっている人。
- 就寝時に体が緊張して寝付きが悪かったり、眠りが浅い人。

● = 寝る時にも履いて頂くと効果的