実践。

フットケアトレーナーAライセンス ── いったいどういう資格なのだろう?
インソール（足底板）を作ってくれるってどういうこと?
ホームページを見て興味津々、中山健司先生を訪ねました。

1 まず患者さんの歩行状態を診る
↓
2 体重が足底にどうかかっているか
足裏圧力分布を「フットルック」で診断
↓
3 足にフィットするよう製作したインソール

1

2

3

必要があると感じたのです。

それで、僕は患者さんに歩いてもらい、その状態を見て、痛みの原因がどこにあるかをつかむようにしています（写真①）。例えば、膝に水が溜まって腫れ、痛みで苦しんでいる看護師さんがおられて、整形外科で何度も治療を受けたけれどなかなか完治しないので、僕の治療院に来られたのですが、その方の歩き方を見て、病院で仕事のときに履いているナースシューズが原因ではないかと思って、鍼灸で痛みを取ると同時に、足にきちんとフィットした靴を履いてもらうようにしたら、水は溜まらなくなって痛みも消えたのです。来院回数はぐーっと減って、今は数カ月に1度くらいになりました。… "商売あがったり" ですが（笑）。

足裏は健康の源

鍼灸を勉強されている方だったらご存知でしょう。足裏のツボで健康状態がわかります。実は、足の裏には土踏まずが3つあります。1つは皆さんご存じですね。3つの土踏まずがしっかりあって、足裏で正しく均等に体重を支えているのが健康な足です（写真②）。魚の目やタコ、腰痛なども足に圧力がいびつにかかっていることが原因の場合が多々あるのです。

インソール（靴の中敷）はそのいびつにかかっている圧力を修正するために重要なものなのです（写真③）。フットケアトレーナーの役目は、足に圧力が均等にかかり、正しい体重移動ができるように、患者さんに合ったインソールを製作することです。

先日、お母さんが中学生の娘さんを連れて来られて、「腰が痛いと言うが、骨盤が曲がっているように思うので治療をしてほしい」と言われたのですが、まず履いているブーツがブカブカ、明らかに間違ったサイズの靴を履いていました。それで、足を計測してフィットする靴のサイズを教えました。納得されたかどうか…正しいサイズのものに替えてくれるといいですが、無理強いはできません。「ここの治療院では高い靴を薦められる」と誤解されることも全くないわけではないので。

謙虚に、学び続けること

粉砕骨折した右足は、今も○度くらいしか曲がらない状態です。足の傷害がどれほど健康に影響するかは、この状態になって初めてわかったのですが、さまざまな患者さんに接すると、まだまだいろいろ勉強をしなくてはならないと痛感しています。後輩たちにも、少し勉強したくらいで全てをわかったというふうに思わないで、常に謙虚でいることが大切と言いたいたいですね。鍼灸も柔整も本当に奥が深いものです。

現在、フットケアトレーナーAライセンス取得者は全国で50人くらいで、その1人であることは僕の誇りですが、もっとこの分野に興味を持つ人たちが増えていってほしいと思います。『医道の日本』2010年2月号に「身体の土台は足」というタイトルで、僕の師匠であるNPOオーソティックスソサエティー理事長で整形外科医の内田俊彦氏がインソールの重要性を述べています。是非、皆に読んでほしいです。

中山鍼灸整骨院

〒591-8032 大阪府堺市北区百舌鳥梅町3丁2−9
[TEL / FAX] 072-253-8166
[アクセス] 大阪地下鉄御堂筋線中百舌鳥駅（5番出口）下車 南東へ徒歩5分
[ホームページ] http://www.nakayamaseikkotuin.com
[診療時間] 月〜金曜日 … 午前8:30〜午後12:00
午後3:30〜午後 8:00
土曜日 …… 午前8:30〜午後 1:00
※休診：土曜午後・日曜祝日