

ウエストが締まる 足首回し新発見

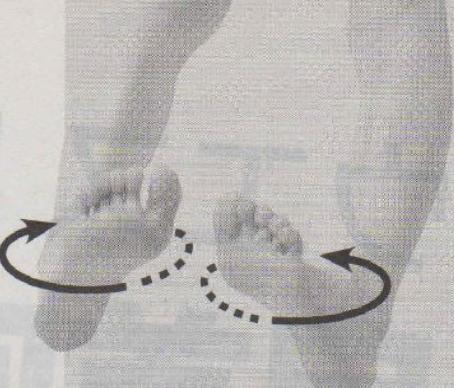
毎朝2分でくびれた!
腰痛、ひざ痛も一掃!
美脚になると大人気!



イラスト／とのいちえお

朝2分の足首回しでウエストが締まる！全身の血流が改善し痛みもこりも即解消

早産の危機まで
回避できた！



「肩や首のこり、腰痛、ひざ痛を改善したい」「ウエストや足首を引き締めたい」「足のむくみを取りたい」「生理のトラブルを防ぎたい」「だけど、めんどうな健康法や手間のかかることはしたくない」

という人に、ピッタリの方法があります。それは、私が患者さんたちにすすめている「足首回し」です。文字どおり、足首を回すだけの簡単な方法で、誰でも行えます。しかも、朝目覚めたとき、寝床に寝たまま、2

分程度でできるのが、私の提唱する足首回しの特長です。

朝、起き抜けに行うことで、日の体調が「底上げ」される感じでよくなります。寝起きの悪い人は、寝床でボンヤリしていられる時間を有効利用できますし、目覚めもシャツキリします。

そんなふうに手軽にできる方

法であります。冒頭にあげた効果が期待できるのです。

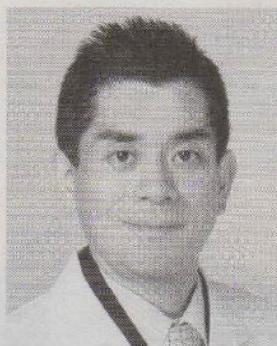
ほかにも、実際に足首回しを実践している患者さんたちからは、「ねんざや寝違えしなくなりました」「冷えがよくなつた」「習慣性の頭痛がらくになつた」「かかとの痛みがなくなつた」などの声が聞かれます。

なぜ足首を回すだけで、こうした効果が得られるのでしょうか。その理由は、第一に、足首と骨盤とが連動しているからです。この理論は、整体の分野では知られていますが、日々の治療でもよく実例を経験します。

予定日を1ヵ月半後に控えた30代前半の妊婦さんがいました。

その人は、足をくじいたのが原因で、右足首だけ内反（内側にそる）していました。たまたま下腹が張って、あわや早産という状態になつたのですが、その場で足首を調整すると、自然に治りました。

骨盤を見ると、足首が内反している右側だけ、骨盤が開いて下がっており、それが下腹の張りを起こしていたようです。足首の調整でこの部分が矯正されたため、早産を免れたと思われます。



足首回しをすすめる宮本先生

たとえば、以前、患者さんに、

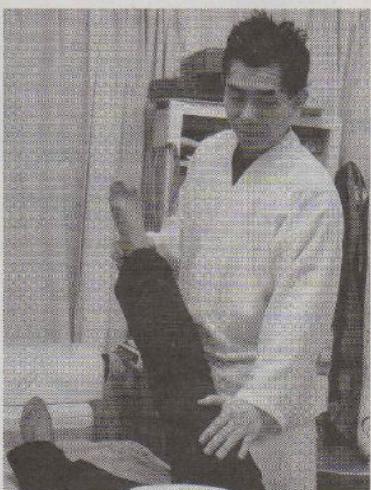
骨盤は、生理周期や季節、体

新宿西口治療院院長

みやもとけいじ
宮本啓穂

調にあわせて微妙に開閉していく、そのリズムが乱れると、生理や妊娠状態に不調をきたしたり、腰痛を引き起こしたりします。こうした骨盤のリズムの乱れは、男性でもあることです。

また、骨盤が開きすぎると、ウエストが太くなり、いわゆるずん胴体形になります。



足首回しを指導する宮本先生

骨盤と運動している足首を回すと、骨盤のリズムが整い、開きすぎの場合には閉まり、閉じすぎて固まっている場合は、ほどよくゆるんできます。それで、生理のトラブルが改善したり、ずん胴だったウエストがくびれたりするのです。

一方、整体の理論では、「足首一手首一首」も運動することが知られています。実際にやってみるとわかりますが、足首を回すだけで手首がしつかりしたり、首のこりが取れたります。これは「三つの首」が密接に連動しているからです。

さらに、足首を回すことは、末端のポンプ運動を促進し、足全体、ひいては全身の血流循環を促します。そ

さらに、骨盤の後ろ側（仙骨）と頭蓋骨も運動していまます。この二つがポンプ運動をすることで、背骨の中を通っていいる脳脊髄液というものの流れがよくなります。脳脊髄液は、脳や神経に栄養を送っている液ですから、足首回しを行うと、脳の活性化にも役立つのです。

生理痛も劇的に改善！

一方、整体の理論では、「足首一手首一首」も運動すること

が知られています。実際にやってみるとわかりますが、足首を回すだけで手首がしつかりしたり、首のこりが取れたります。これは「三つの首」が密接に連動しているからです。

左ひざに痛みがあつて正座できなかつた40代の女性は、当院に通うとともに、自宅で熱心に足首回しを行いました。その結果、3ヵ月ほどでひざの痛みがとれ、正座もらくにできるようになりました。

足首回しは、うまくいくと、その場でこりや痛みを取つたり、ウエストが1~2cm細くなったりします。さらに、習慣づけて続けることで、より安定した効果が得られます。

また、生理前の腹部や腰の痛みがひどいと訴えて来院した20代後半の女性も、通院治療を続けるとともに、自宅で足首回しを行っていたところ、痛みが

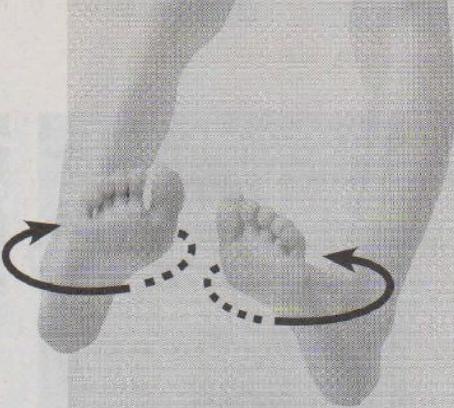
実例をあげましょう。
ある50代前半の女性は、肩こりや背中の痛みを訴えて来院しました。そこで、通常の治療を行なながら、家庭で足首回しを行なうようにすすめました。自宅で毎日やつてくれたその人は、2週間ほどで、肩こりや背中の痛みがスッキリ取れたうえ、ウエストが2cmも細くなり、たいへん喜んでいます。

逆に、経血量が多すぎ、2週間もダラダラと生理が続いている40代後半の女性もいます。この人は、座骨神経痛による腰痛や足のしびれも訴えています。通院治療を行う一方、自宅での足首回しを熱心に行つたところ、腰痛や足のしびれが取れ、生理も5~7日でスッキリ終わるようになりました。

徐々に軽くなりました。この人は、交通事故で恥骨を骨折したことがあり、その影響で骨盤がゆがんでいたようです。毎日の足首回しが、その矯正に役立つたと思われます。それまでは少なすぎた経血量も、正常になつたそうです。

逆に、経血量が多すぎ、2週間もダラダラと生理が続いている40代後半の女性もいます。この人は、座骨神経痛による腰痛や足のしびれも訴えています。通院治療を行う一方、自宅での足首回しを熱心に行つたところ、腰痛や足のしびれが取れ、生理も5~7日でスッキリ終わるようになりました。

大きく素早く回すほど効果が高まる！毎朝たった2分でできる足首回しのやり方



数を数えながらやると
脳の刺激にもなる

足首回しのやり方は、簡単です。まず、あおむけになって両足を肩幅程度に開き、全身の力を抜いてリラックスします。この姿勢から、左右の足首を同時に内回しします。内側で左右の足先がぶつかるようなら、ぶつからないくらいに両足を離して行いましょう。できるだけ大きく早く回すのが目標ですが、最初は、ゆっくりでもいいので大きく回してください。

10回内回ししたら、次は外回しします。こうして交互に10回

ずつ、初めは内・外合計40回を目安に回しましょう。

最初は、きれいな円が描けず、ギクシャクして四角っぽくなる人もいます。なるべくきれいな円を大きく描くことから始めましょう。それができたら、徐々にスピードを速めます。素早く回すほど、効果が高まります。

スムーズに早く回せるようになつたら、徐々に回数をふやしましょう。内回し・外回し各10回を、交互に5セットずつ、合計100回を2分くらいでできるようになるのが目標です。

普通に「1、2、3……」と数えながら回してもいいのです。

が、できれば10回を1単位として、「いーーーーーち」と数え、

その間に10回回すようにしてください。つまり、「いーーーーーち」で1~10回めまで、「にーーーーー」で11~20回めまで回すのです。すると、動作が早くなり、脳への刺激にもなってより効果的です。

足首回しは、いつ行つてもかまいませんが、前のページでふれたとおり、朝起き抜けに行うのが、最もおすすめです。できる人は、夜、寝る前にも行うと、さらによいででしょう。

左右の足を替えて同様に行い、左右交互に、最初は2~3回から行いましょう。初級編以

「初級編」に慣れた人は、ぜひチャレンジしてみてください。

初級編と同じ基本姿勢から、右足を少し持ち上げ、そのまま右の方に倒します。そこから、足首を内回しながら、右足を伸ばしたまま左へ移動させ、左端の行けるところまでいきます。足首を10回回す間に、右端から左端へ行くようにしてください。そこから、足首を外回し(10回)しながら、再び右へ倒していくます。これで1セットとします。

左右の足を替えて同様に行い、左右交互に、最初は2~3回から行いましょう。初級編以

新宿西口治療院院長

みやもとけいじ
宮本啓稔

宮本先生のすすめる足首回しのやり方

1

あお向けに寝て、両足を肩幅に程度に開き、全身の力を抜いてリラックスする。

2

左右の足首を同時に内回しします。できるだけ大きく早く回すと効果的ですが、つらい場合は、ゆっくりでもいいので大きく回すようにしてください。

3

10回内回したら、次は10回外回しします。こうして交互に10回ずつ、初めは内・外合計40回を目安に回しましょう。

慣れてきたら・・・

スムーズに早く回せるようになったら、徐々に回数をふやします。内回し・外回しを交互に5セットずつ、合計100回を2分くらいでできるようになるのが目標です。できれば10回を1単位として、「い～～～～ち」と数え、その間に10回回すようにしてください。つまり、「い～～～～ち」で1～10回めまで、「に～～～い」で11～20回めまで回します。



その間に
10回回す



もっと効果を得たい人用の上級者編

1

上記の足首回しの最初の姿勢から、右足を少し持ち上げ(やりやすい角度でよい)、そのまま右の方に倒します。そして、足首を内回ししながら、右足を伸ばしたまま左へ移動させます。足首を10回回す間に、右端から左端へ行くようにしてください。

2

左端の行けるところまでいったら、今度は足首を外回し(10回)しながら再び右へ倒します。これを左右交互にやります。



●注意事項

*足がつりそうになったり、痛んだりする場合は無理に行わない

*上級者編は、股関節痛がある人、出産前後1ヵ月くらいの人は行わない

上に、こりや痛み、ウエストの引き締めなどに効果的ですか
ら、ぜひお試しください。

ただし、初級編は、かなり体力が衰弱している人や重病の人以外は行えますが、上級編は、

股関節に異常がある人や、出産前後1ヵ月くらいの妊婦さんなどは行わないようにしてください。

い。また、腰痛の人は、動かさないほうの足のひざを立てて行うとらくにできます。

ガチガチだつた首、肩のこりが 足首回しで解決し 足のむくみも倦怠感も消えた！



休憩時間に イスに腰かけてやつた

昨年春、洋菓子店への転職が決まり、あこがれのパティシエになられました。仕事のたいへんさはわかっていたものの、実際に働いてみると、正直、数日で音を上げたくなるほどでした。

勤務時間は朝6時半から深夜

に至り、開店前に10kg以上の材料やケーキを、地下の倉庫から3階の調理場まで運びます。やせていて力の弱い私は、ヨロヨロと転倒してケガをしたこともありました。

それ以来、先輩方に心配をか

けまいと、プレッシャーがかからようになり、その影響からか、肩や首がガチガチにこるようになりました。

大型冷蔵庫の中を行き来するので、体が冷えますが、トイレに行く暇もありません。足がパンにむくみ、さらに転びそうになる。そんな悪循環が続きました。

また、就寝中に左足がつり、痛くて夜中に飛び起しが多くなりました。ひどいときはマッサージに通うのですが、効果はありません。

このままではいつか倒れてしまう。そんな危機感から、通勤

路にある新宿西口治療院を訪ねました。

宮本啓穂先生のマッサージや鍼治療は、まるで魔法のようでした。つらい場所をいわなくて、先生にはわかるのです。技術はもちろん、こちらの話を親身に聞いてくださる先生の優しさにも感激しました。

そして、昨年9月、治療の後に先生がすすめてくださったのが、「足首回し」でした。

やり方は、あおむけになり、両足先で大きな円を描くという方法です。足首を素早く外回し10回、内回し10回を1セットとし、私は10セット行います（基本的なやり方は189ページ参照）。先生は起床後が効果的だといいましたが、私は朝が弱いので、勤務先の休憩時間に、イスに腰かけて行いました。

骨盤を整える健康法です。これを続けることで骨盤に弾力があり、生命力が増していくというのです。これが、左足がつる原因

身のこなしがいいと 先輩にほめられた

まず、驚いたのは、両足を伸ばしたとき、左足が右足に比べて内向きで、数cm短かつたことです。これが、左足がつる原因

パティシエ・32歳
おおもとなつみ
大本夏海
(仮名)

むくんでパンパンに張った足が きれいに細くなり 重い生理痛も改善した足首回し

仕事を終えると
ブーツが入らない！

新宿西口治療院を訪ねたのは、7年前。バレエのレッスン中に股関節を痛めたときのことです。

整形外科に通つてもなかなか治らない痛みが、宮本啓穂先生の鍼治療後、1週間で改善しました。再び踊れたときの喜びを、いまでもよく覚えています。

そして、昨年の1月、足のむくみが急にひどくなり、先生のところへ相談にうかがいました。

出勤日の午後には、足が組み



足が細くなった木村さん

にくくなるほどパンパンに張り、仕事帰りにはブーツが入らないほどなのです。当時は、デスクワークが多忙を極め、10時間以上パソコンに向かう日々が続いていました。

帰宅後、足湯につかってマッサージしても、改善にはつながりませんでした。以前なら、ストレス解消になつていたバレエ

のレッスンも、足のむくみと体の疲労感から、まったく集中できないなくなつたのです。
私としては、大好きなバレエが、精神的負担になるのはとても悲しいことでした。
そんなとき、宮本先生がすすめてくださつたのが「足首回し」でした。足首回しとは、血行を促進し、骨盤を整えるストレッチで、足のむくみや疲労回復に効果をきめんだといいます。

バレエのときも 体がスムーズに動く

そのころ、足のむくみは慢性化しているようで、もともと太かつたような感じになつていま

した。私は少しでもむくみの解消になるならと、さつそく足首

回しを実践してみたのです。
やり方は簡単です。起床後、ふとんの中であおむけになり、両つま先で大きな円を描くように、足首を素早く回します。外

回し10回、内回し10回を1セットとし、私は5セット行っています（基本的なやり方は189ページ参照）。

回しを実践してみたのです。

やり方は簡単です。起床後、ふとんの中であおむけになり、両つま先で大きな円を描くように、足首を素早く回します。外回し10回、内回し10回を1セットとし、私は5セット行っています（基本的なやり方は189ページ参照）。

外回しが上手にできず、無理を

会社員・35歳

木村みどり

すると右足だけつるなど、朝から大騒ぎでした。

しかし、翌週、バレエのレッスンに行くと、つま先立ちが以前よりスマートにできたのです。ふくらはぎや大腿部（太も）、足の甲の筋肉がしなやかに伸びるようになりました。



大好きなバレエにもまた打ち込めるようになった

すると、数週間後、足のむくみがきれいに改善したのです。

帰宅路、キュッとしまった自分の足首を見たときは大感激でした。

さらに3カ月後には、生理のとき、下腹部の痛みや頭痛、イライラが起こらないことに気がつきました。実は、30歳を過ぎたあたりから、生理痛が重くなり、その後も毎日続けました。

ささらに3カ月後には、生理のとき、下腹部の痛みや頭痛、イライラが起こらないことに気がつきました。実は、30歳を過ぎたあたりから、生理痛が重くなり、その後も毎日続けました。

それが、今回、生活スタイルをいっさい変えずに、足首回しで改善できたのです。足首を柔らかくほぐすことは、健康な体づくりには欠かせないと痛感しました。

気がつけば、体质とあきらめていた冷え症も改善したように思います。とても寒がりだった私が、この冬は自宅で一度も暖房を使用しませんでした。

初めは苦手だった足首回しですが、半年後の現在ではすっかり板につき、二度寝しながらでも行えるようになりました。大好きなバレエと仕事の両立ができるようになつて、うれしい限りです。

生理のトラブルの原因は骨盤のゆがみにあり

新宿西口治療院院長 宮本啓穂

木村さんのように、生理に伴うトラブルが強い人は、骨盤の開閉のリズムがうまくいっていないと考えられます。骨盤についている筋肉が左右不均衡になつてしたり、関節自体が硬くこわばつてたりするのが、その原因です。足首回しを行うと、それらを手軽に改善することができます。

また、木村さんの場合、むくみとともに、生理と無関係な原因不明の下腹部痛も、足首回しで取れています。確かな理由はわかりませんが、下腹部の血液循环がよくなり、緊張がほぐれた結果ではないかと思います。足首が柔軟になると、足裏で重心をしっかりと取れ、全身が安定してきます。それで、バレエのポーズもとりやすくなつたのでしょう。

車イスも覚悟したひざの腫れが 足首回しで大軽快！ 12kgやせ海外旅行にも行けた

足のむくみで靴の
サイズがアップ

いまから15年くらい前、地域

の運動会に参加したときのことです。リレーのバトンタッチのときに、後ろから走ってきた選手と衝突、両ひざを強打しました。

私は広がり、靴を2サイズも大きくななければならないほどでした。

足が不自由だと、体を動かすこと自体少なくなります。そのため、肩や背中が力こりにかかり、首や腕の関節までむくんで、動かしづらくなりました。「このまま車イスの生活になるのかも」と、覚悟したほどです。

そんな状況を心配して娘が「気長に通えよ、よくなる先生

い間、体のメンテナンスをしていませんね。内臓も疲れ切っていますよ」と、おっしゃったのです。

考へてみれば、ひざを痛める以前から、肩こりや腰痛などには悩んでいました。宮本先生になら私の苦痛を理解してもらえると、信頼の気持ちがわきました。

「足首の関節もかなり硬くなつていてるので、ご自身でもほぐしてください。正座もできるようになるし、普通に歩けるようになるから大丈夫ですよ」と、先生が教えてくださったのが「足

かがうと、先生は「ずいぶん長



12kgもやせた！



7年前の磯野さん

ひざの腫れは少しもよくなりません。足首からつま先までむく

主婦・60歳

いそ の はる よ
磯野春代

足首回しとは、血流促進、骨盤矯正効果がある健康法です。

起床後、ふとんの中であおむけになり、足先で大きな円を描く

ように両足首を素早く回します。心の中でゆっくり「いーち」と数え、その間に両足首を外回し10回。「にーい」と数えながら、内回し10回。これを「じゅう」までくり返します(基

本的なやり方は189ページ参照)。先生はこれをできるだけ多く、必ず毎日実践するよう

にいいました。

最初の1ヶ月は、足首を早く回せなかつたので、ゆっくり15分かけて行いました。

最初、私は、足首回しで日立

った効果が得られず、やる気を失うこともありました。でも、

サボると、「足首回し、

続かない」とだめです

よ」と、先生にばれて

しまうのです。治療院

に行くたび、先生にし

かられ、励まされ、そ

朝続けました。

すると、半年たつた

ころでしようか。パン

パンにふくらんでいた

いまでは海外旅行も楽しめる!



足のむくみが引きひざこぞうが見えた!

さっそく翌朝から足首回しを行いましたが、そのたいへんさ

にショックを受けました。これまでの治療は「安静第一」だつたので、その間に体力、筋力と

もに衰えたようです。

最初の1ヶ月は、足首を早く回せなかつたので、ゆっくり15分かけて行いました。

最初、私は、足首回しで日立

った効果が得られず、やる気を失うこともありました。でも、

このような改善の兆しを喜びながら続けるうちに、2~3年

後には、普通の人と同じペースで歩けるようになりました。

早いもので、足首回しを始めて今年で10年になります。

その間に、自然に体重が12kg

も落ち(身長153cmに対し、

体重61kg)、普通サイズの服や

靴でおしゃれができるようになります。

いまでは主人も、体の

メンテナンスのために宮本先生

の治療院へ通院しています。

最近は友達と食事に出かけた

ところで、車イス生活を覚悟していたのがウソのような、アクティブな日々を楽しんでいます。

足の動きがよくなるとダイエットにつながる

新宿西口治療院院長 宮本啓穂

磯野さんが最初に見えたとき

は、足首がガチガチに固まっています。それが全身の血行を悪くしてむくみを招き、ひざの回復を遅らせていました。

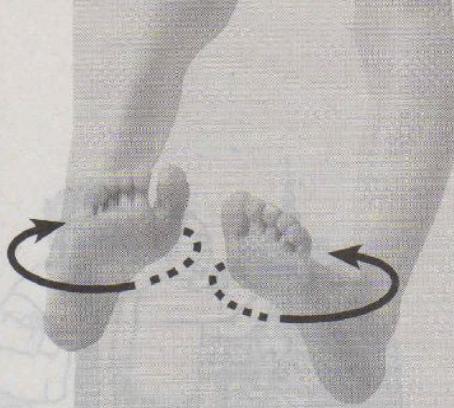
そこで、まず無理なく、ゆっ

くりめに足首を回すことから始めていただき、徐々にペースを早めてもらいました。それに合わせて、どんどんむくみが取れ、上半身までスッキリして、ひざも急速に改善したのです。

体の筋肉の60%は足にあるので、足の動きがよくなると、基礎代謝(安静時に消費するエネルギー)が上がります。それで、磯野さんの体重も自然に落ちたのでしょう。ダイエットの補助にも、足首回しは最適です。

※足首回しのやり方は189ページにあります

肩、腰、ひざの痛みも水虫も解消！ 胃もたれや便秘まで治つたと 大好評の足首回し



足の血色がよくなり 関節がほぐれた

「生理痛が治った」「肌がきれ
いになった」「むくみが取れた」
などなど、女性からの喜びの声
が多い「足首回し」ですが、そ

の血流促進、骨盤矯正効果は、
男女を問わず、幅広い層の支持
を獲得しています。

体験者の樺野和麻呂さん（仮
名・78歳）は定年直後に、体の
疲れが一気に出たとおっしゃい
ます。

「就寝中は頻繁に足がつるよう
になります。」

朝、起き上がれないほどでし
し。

た。足腰に力が入らず、よく転
びそうになつていきました」

整形外科、鍼灸、カイロプラ
クティックなど、さまざまな治
療を試みましたが、なかなか効
果が出なかつたという樺野さ
ん。

「そんなとき、長年の水虫も悪
化したので、薬をぬろうと足の
指をさわると、関節がカチカチ
に固まっていることに驚きました。
それから、指を伸ばすように
もみほぐしたり、足の指に手の
指を組むようにして、左右の足
首を数十回回したりすることを
習慣にしました。すると、おも

しろいように足の血色がよくな
り、徐々に関節がほぐれる実感
がありました。1カ月ほど続け

ると、マヒしたように縮んでい
た指が、動かせるようになつた
のです。不思議なことに水虫ま
で改善したんですよ」

樺野さんの話では、歩くとき
には、地面をつかむような安定
感が得られるようになつたとい
います。足首を柔軟にすること
で、肩、腰、ひざの関節痛も自
然に解消したそうです。

内臓の働きまで 活発になり驚いた

主婦の浜田正子さん（63歳）
は、突然の体調変化に戸惑われ
たそうです。

「60歳を過ぎたころから、上半
身はほてるのに、下半身だけ冷

くこと自体が全身のゆがみを整
える体操になつてくれます。

定年後の体調悪化で老後が心
配でしたが、足首回しのおかげ
で第二の青春を謳歌していま
す。家庭菜園や陶芸などの体を
動かすことが楽しくて、現役時
代より、筋肉がふえたくらいで
す」

医療ジャーナリスト
川島光莉

たい。そんな不快感に襲われるようになりました。

講師を務めるフランワード教室でも、顔や背中には玉のような汗をかくのに、足先は寒さでしびれたまま。Tシャツに毛皮のスリッパという、アンバラシスな格好で教えていました

厚着をしたり、体を温めたり



水虫まで改善した！

する解消法では、頭がボーッとぼせてくるのだそうです。

そんなとき、たまたま雑誌で見かけたのが、足首回しでした。

「起床後に数分間行うだけで足先が温まるので、足が冷えたときの応急処置として行いました。

すると数週間後、意外なことに、胃もたれや便秘まで解消しました。足首を回すだけで、内臓の働きまで活発になるなんて、本当に驚きました」

現在は、足首回しを始めて1年。血流や気の滞りが取れたようになり、体が軽く、下半身だけ極端に冷えることもなくなつたそう

です。

「還暦といえば、赤いちゃんちんこ」でしょうが、私としてはこの時期に、足首回しに出会

えたことが大きな収穫でした。

最近はエステにも通っていますが、足首回しはなんといって

も無料です。外からのケアと違

い、体がポカポカと自家発電してくれる喜びも得られます。同

世代の友人にも、「若返り法」としてすすめています」

足首回しは自律神経やホルモン調整も促す

新宿西口治療院院長 宮本啓穂

樺野さんのように足がつりや

すい人、足腰に力が入りにくい

人に、足首回しは最適です。気軽に続けるだけで改善しますので、やってみてください。

水虫は、足の血行不良があると起こりやすくなります。背景には、自律神経やホルモンのアンバランスがあることが多いの

です。足首回しは、自律神経やホルモン調整を促すので、水虫の改善につながつたのでしょうか。

浜田さんの冷えのぼせや胃もたれ、便秘も、自律神経とホルモンのアンバランスからきていたと思われます。足首回しでそれらが整つた結果、複数の症状が同時に解消したのでしょうか。

今あるガンが 消えていく食事

進行ガンでも有効率66・3%の奇跡

三愛病院医学研究所所長
トワーム小江戸病院院長 濱田啓穂 著

マキノ出版

〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8
☎03-3815-2981 ●振替: 00180-2-66439
●お近くに書店がない場合は「ブックサービス」
☎0120-29-9625へご注文ください。

「二〇個あつた肝臓ガンがすべて消失」「脾臓ガンが三分の一に縮小した」消化器外科の名医が考案した食事療法のすべてを大公開。体験手記も満載。

●定価 1,365円(税込み)

あるが
今ガン消えていく
食事

進行ガンでも有効率66.3%の奇跡

済陽高穂著

