

外反母趾

足裏バランステーピング

外反母趾がある人の多くが、腰痛・肩コリといった身体のトラブルを抱えているという。「人は、全身にかかる『重力』という見えない負担を、2本の足でバランスを取りながら支えている。家が傾いたら「基礎となる土台から直す」という考え方が自然な様に、人間も土台となる「足裏」から身体を正していく考え方を持たなくては。」と上原先生。バランスリッチは足裏専門整体として、足裏測定器で身体のトラブルを足裏から診断。全身の筋肉をほぐしながら、足裏バランステーピングで足裏の安定、免震、運動機能を高め、外反母趾に悩む人達をケアしている。



カサハラ式足裏整体 バランスリッチ
☎080-6492-7978
住所/那覇市安謝1-4-35-1F
サイト/「バランスリッチ」で検索!
【施術】カサハラ式バランスケアコース
初診:6,000円(60分)
2回目以降:5,000円(60分)

巻爪ケア

切らない! 痛くない!

フットケアの本場・ドイツ特許の巻爪ケアシステム
重症になると外科的(爪を根元から抜く)治療を行う巻爪。病院にいかになくても「痛くない施術」があるをご存知ですか?日本で唯一巻爪ワイヤーワークシステム「ORAシュパンゲ」のライセンスが取得出来るのがフットケアジャパン。巻爪だけでなくウオノメやタコ等のフットケア技術を全国に普及する活動をし、沖縄県内においても医療従事者をはじめ一般の技術者の育成も行っている。巻爪でお悩みの方はぜひ問い合わせしてみてください。



株式会社フットケアジャパン
☎03-6661-9802
住所/東京都中央区日本橋小伝馬町16-12
メール/サイト内のお問い合わせフォームへURL/http://footcarejapan.net/
無料講習会・実技講習会の詳細は
本誌P14をご覧ください。

インソール

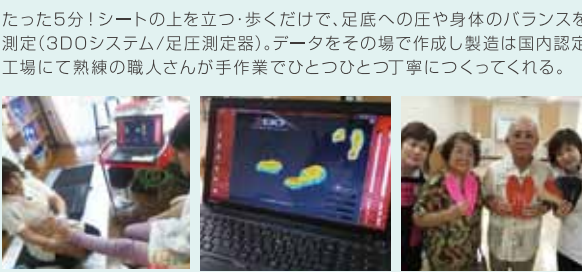
転倒防止! 寝たきり予防に!



妊娠中は骨格整列のチャンス? 子どもの成長期にも!
妊娠すると、「リラキシン」というホルモンが分泌され、靭帯(骨盤)を緩め赤ちゃんを産みやすくします。反面、他の靭帯も緩んでしまうため身体が歪みやすいというリスクも負っています。つまり靭帯が固まる前、妊娠期間中にこそ身体のバランスを整えておく事が大切。インソール装着で正しい骨格とバランスを保ち、転倒防止にも役立てたい。また、人間の骨格形成が完了する12~15歳の成長期の子どもにも同じ事が言えます。怪我防止・スポーツのパフォーマンス力を高めたいお子様にもオススメ。まずは下記「足圧測定会」に行ってみよう!



【3D0足圧測定・足の健康相談会】
11/1(土) 14~20時(受付19時迄)
11/2(日) 10~20時(受付19時迄)
〈参加費無料!ご家族お揃いでどうぞ!〉
場所/宜野湾マリン支援センター会議室
内容/*3D0足圧測定*足の健康相談
*フットケア体験*スタンピングネイルアート体験
リラクゼーションスペース癒し道
お問合せは☎098-979-9885
URL/http://www.iyashido-care.jp/
本誌P5も併せてご覧ください。



たった5分!シートの上を立つ・歩くだけで、足底への圧や身体のバランスを測定(3D0システム/足圧測定器)。データをその場で作成し製造は国内認定工場にて熟練の職人さんが手作業でひとつひとつ丁寧に作ってくれる。

キレイと健康寿命を延ばす新習慣。

足のお悩みも
コレで解決!!

フットケア

見直すべきは
足だった!

体の不調? ダイエット? 足のケアでお悩み解決!

骨の整列

ピラティス流フットケア

カラダの土台「足裏」は全身と密接な関係にあり、足裏が原因で身体の歪みや体調不良になることも。足裏から全身のバランスを整えるTOMOLATESのフットケアは、足裏の骨の整列を意識しながら伸ばし、筋肉の緊張を緩めて日常の「クセ」をリセット。足指がまっすぐ整うことで身体は自然と伸びます。身体の歪み、骨盤の位置、首肩腰痛、眼精疲労などが気になる方は一度試してみれば?本誌P10もご覧ください。



TOMOLATES 山下ともこ
☎090-9582-4218
tomolates-tomolates@yahoo.co.jp
www.tomolates.com/
完全予約制プライベートフットケア
料金:30分3,000円(えら部持参で+10分)
備考:女性限定。前日までにご予約下さい。

リフレクソロジー

不調の部分を見抜いて改善

足は第二の心臓、と言われるように、足裏には、全ての体の臓器・器官が反映されています。“指の腹”を使ってすべらすように足裏全体を揉みほぐしていくと、少し痛みを感じるころが実は、自分の不調の部分。痛いところには「ブツブツ」とした老廃物がたまっているので丁寧に揉みほぐし、不調を改善に導いてくれる。不調を感じていたら、体をあすけに行ってみてはいかが?



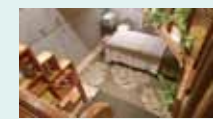
おうちサロン なないろポケット
☎090-7476-0715
住所/沖縄市大里77-2-2F(P有り)
tensinosasayaki0712@yahoo.co.jp
http://kosh.ti-da.net/
料金:リフレクソロジー30分3,500円
本誌P20も併せてご覧ください。

フットセラピー

自然治癒力を高める



フットセラピーは脳の緊張を取り除き、癒されながら自然治癒力を高め、心と体のバランスを整えていく手技。子どもからお年寄りまで安心して受けられる施術。「続けることで効果を実感してほしい」とオーナーの伊佐さん。だから価格設定もリーズナブル。頑張り女性に優しいお店。



《オーダーメイドコース》
・50分コース 3500円
・75分コース 4500円
・100分コース 5500円
・125分コース 6500円



ヒマラヤ岩塩ブラックソルト
温浴効果バツグン! 足浴・入浴にいかが? 三億五千年前の地底に残された海水がマグマの熱による結晶の天然岩塩。天然ミネラルが18種類も含んだアルカリ性。1kg入り1,000円

足裏の手相! ? 足を見直すと、自分を見直せる。
ふだん、余り見ない自分の足の裏。実は足裏にはたくさんのメッセージが隠されているをご存知ですか? 足の裏にはカラダの健康状態、心の状態、あなたの気質や性格なども現れます。フットセラピーとセットがおすすめ。

《初回の方限定おすすめメニュー》
・フットリーディング&フットセラピー 90分 5000円

フットセラピー エール
☎090-6860-5375
住所/宜野湾市大山2-15-30-1F左
メール/a-mi333@biscuit.ocn.ne.jp
URL/http://footyell.ti-da.net/
スクール情報はP22
併せてご覧ください



伊佐
ナ
あ
ゆ
み
講師