



踏ん張れて、つまづかない足元作り！

足指が大地をつかめば…全身が健康に！

あしなか

手作り足半



※草鞋と草履との違いは…裏面に！

あしなか

“足半”って何？

飛鳥時代から日本に存在した、かかとの部分が無い、半分サイズの履き物です。

江戸時代には武士から農民、漁師さんと広く愛用されていた作業用の履き物です。

ココが重要！

足半の特徴・利点は？

指先が足半の前縁から出るので、**無意識に足指が握る形**になります。この動きが出来ると、**正しい綺麗な立ち方**に自然となります。

かかと部分が欠落している事で、足指～かかとまで足裏全体で踏ん張って立てるようになり、**転び辛くなります**。

どんな症状に効くの？

正しい姿勢になるので、**外反母趾、膝の痛み、O脚、猫背**が改善！
足指が動くと、**全身の血流が良くなり**、冷え症、便秘、肩こりも改善します。
脳の神経回路も活発になりますので、ボケ防止にも役立ちますヨ！

他に…**ダイエット**、アトピー、花粉症、ガン、うつ症状の改善の助けも可能。
足半を履くだけで、様々な健康回復＝**自然治癒能力UP**につながります。

あしなか

【足半を履く際の注意点】

1・**必ず「かかと」を床につけて**歩きましょう！

つま先立ちで歩くと、足がむくんだり、つったりします。

2・足半を履いて**痛み・違和感が出た場合は一旦お休み＆相談を！**

無理をし過ぎない事。気持ち良さが無い日は履かなくてもOKです。

重要！

あしなか

足半を履けない時に…簡単に実践できる健康改善アドバイス

1・**五本指靴下**（または足袋型靴下）を履きましょう！

足指が動き易い方が踏ん張りが効き、血流もUPして結果冷えも改善！

2・**靴の履き方**も気を付けましょう！

靴紐をしっかりと結んで、かかとが靴に固定される事が重要です！

スリッパやサンダル、楽に脱ぎ履き出来る靴は健康の為に避けましょう！

あしなか

椅子に座った姿勢で、毎日5分程度足半を履くだけでも足元が整い、全身が良いバランスへ自ずと改善していきます
先ずは5分から、気長に楽しんで少しずつ履いてみましょう！

<あしなかの製作・販売>

こじま施術院／小島宏和

京都市伏見区醍醐古道町 10-9

Tel. 090-8190-9530