

7万人以上の足を見てたどり着いた！

“ハイパー小指クリエイター”が推奨

「小指健康法」

就職も恋愛も悪いのはコレ?! 私は👉で、カラダにいいことします!

ありがとう鍼灸整骨院（大阪府茨木市）で院長を務め、「ハイパー小指クリエイター」として活動を始めた木方功は、25年間に延べ7万人以上の足を施術するなかで小指の重要性を深く認識し、肩こり、便秘、生理痛などの予防をめざす「小指健康法」を開発しました。1月26日より本格的に普及活動を始めます。

■ この健康法を開発したきっかけ

1歳までの子どもは、足の小指を自由に動かさせます。一方、巻き爪や外反母趾、浮き指の施術をしていますと、足の小指が潰れて爪がなかったり、小指の色が悪くて動かなかったりする人が多く、みなさん小指を「要らない指」と考えておられました。

そこで当院では、日ごろ、忘れられがちな指「小指」に着目し、7年前から健康増進を目的として、小指をケアしたり、意識して動かしたりといった運動を推奨してきました。

こうしたふだん当院で推奨している小指のエクササイズを、どなたでもご家庭で気軽に行ってもらえるようにまとめたのが、今回発表する「小指健康法」です。



足の小指1本だけを曲げられます!

■ 健康法の概要

「小指健康法」は3ステップで行う健康法です。

- ステップ1** 「小指ちゃん動いてください〜」と意識するように念じて、手足の小指を見つめる
- ステップ2** 小指をつまんでビュッビュッと引っ張り、温まった感覚がするまで続ける
- ステップ3** 意識して小指を上下に動かす。または、自分の手と足の小指同士を引っ張り合う

小指を動かせるようになると、体全体のバランスが改善します。姿勢や歩き方が安定すると、頭痛や肩こり、冷え性、生理痛などの予防につながるほか、着られる服や靴の幅が広がったり、見た目の印象が変わったりして、就職や恋愛、受験などにも大きな影響があると考えています。

■ 今後の展望について

「小指健康法」は、今後、来院者の方に推奨していくほか、幼稚園や小学校、バレエ教室、塾、企業などへの普及活動も積極的に行っていく予定です。

“ハイパー小指クリエイター”木方功の「小指健康法」について、ぜひ貴社媒体への掲載のご検討をお願い申し上げます。ご取材・ご要望には可能な限りご協力させていただきます。

< 報道関係者様からのお問い合わせ先 >

ありがとう鍼灸整骨院 広報事務局 担当：ふるさわ

TEL：06-4708-3766 E-mail：furusawa@raple.co.jp

■足指のことなら、なんでも聞いてください！



「足指を救うためなら、なんでもやります！」 いろんなことにチャレンジさせて下さい。

例えば、

- 「足『表』マッサージ」「足指スマホ健康法」のデモンストレーション
- 外反母趾、巻き爪等、足指トラブルの相談、解説
- 巻き爪の人を「嗅ぎ当てる」デモンストレーションでは、悪くなっている人ほどよくわかります。などに対応いたします。

■木方功のコメント

「足指、足底は、家でいえば基礎。粗末にするとだんだん家屋が傾いて大問題になります！

足の先から『笑顔で元気』になっていただき、1人でも多くの寝たきりをなくすことが私の使命。

ときにハードな施術も、愛と情熱あればこそです！反対足で頭を蹴られ、顔を踏まれようとも指先の力はゆるめません！」



■ 整骨院情報

院名称 : ありがとう鍼灸整骨院
所在地 : 大阪府茨木市舟木町5-3 シャルマンコートMORI 101
電話番号 : 072-638-5777
受付時間 : 月・火・木・金 (11時～14時、17時～22時) / 水 (11時～14時)
/ 土 (9時～12時、16時～19時)
ホームページ : <http://www.kikata.jp/> (ありがとう鍼灸整骨院)

必要な診療器具、場所は全てこちらで用意させていただきます。また、企画アイデア・情報もお出しさせていただきますので、足指に関しては何なりとお申し付けくださいませ。

< 報道関係者様からのお問い合わせ先 >

ありがとう鍼灸整骨院広報事務局 担当 : ふるさわ

TEL : 06-4708-3766 E-mail : furusawa@raple.co.jp