

2014.07.08

小原院長の“いま一番気になる人・仕事”スペシャル対談

小原忠士×高崎誠

平成2年の開院以来、24年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と小原先生のお二方による対談をして頂きました。今回は、足の健康専門店「ありがとうプラザ 表町店」の店長である高崎誠さんをゲストにお招きして、足や足の指の重要性について語り合っていました。(2014年7月8日(火)小原整骨院にて)

ゲスト紹介

■ 高崎誠 (ありがとうプラザ表町店 店長)

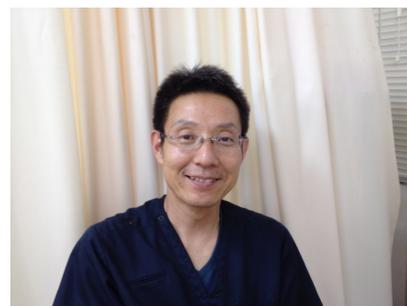
1979年生まれ、岡山市出身。CS ソックス上級アドバイザー、歩行改善士(認定 No. 260)、足爪補正士、ペディグラスベーシックトレーナー。

足・足指に関する数々の資格を持ち岡山市表町で足の健康専門店「ありがとうプラザ 表町店」の店長を務める足の専門家。現在、小原整骨院にて「足指と靴の相談会」を月一回開催。親しみやすい人柄、そして丁寧な説明と高い技術で、巻き爪、変形爪、外反母趾、O脚などを抱える患者さんから大きな信頼を得ている。



■ 小原忠士 (小原整骨院 院長)

倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来 24年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。



■ 司会進行 株式会社パッション 俣野浩志

足の健康に関わる仕事に就いた経緯は？人の役に立てる仕事に就きたいと思った！

司会：さて、本日はお忙しい中、高崎さん、小原先生、お時間を頂きありがとうございます。早速ですが、今回のゲスト高崎さんに足の健康に関わることになった経緯をお聞かせ頂けますか。

すか？

高崎：私は今まで色々な業種に関わり、ビジネスの世界で様々な経験を積んできました。もちろんビジネスは結果が全てなので、がむしゃらに働きました。こう見えても負けず嫌いなんですよ（笑）。そんな時ひょんなことから、ある方の講演会に行ったんです。そこで人に感謝をするということがどれだけ大切か、人のご縁というものがどのように人を成長させるのかを知り、考え方ががらっと変わりました。



それから転職し健康に関わる仕事に就いたのですが、そこでの仕事を通じて、人から喜ばれることがこんなにも嬉しいものだと思えて実感したんです。そうすると人に感謝される仕事をしたいという思いはどんどん強くなっていったんです。

小原：そうですね。人から感謝されるとホントに嬉しいです。その人の体調が良くなり笑顔になったときは、こちらも笑顔になりますよね。

高崎：ええ、やりがいを感じます。そんな時に「足の指」まっすぐ健康法を提唱する松藤文男先生にお会いしたんです。CS ソックス（外反母趾や足にトラブルを抱える方に効果がある五本指のソックス）の開発者でもある…私の師匠です（笑）。

初めてお会いした時にもとても大きな衝撃を受けました。その人の足を見ただけで悪いところが分かるんです。その時がちょうど良いタイミングで、岡山に弟子が居ないので募るといふ話がありまして、即弟子入りして一年間の修行させて頂きました。それを機に足の専門店としてありがとうプラザをオープンしたんです。

小原：なるほど。CS ソックスは整骨院の患者さんにも大好評です。私も使っています。

司会：私は今日初めて体験しましたが、足の指が開くことでこれだけ踏ん張れるのか！とビックリでした。

高崎：ほとんどの方が、これを体験すると驚かれます。でも効果をあげるにはそれだけではないんですよ。例えば、外反母趾に対処していくには、靴から靴ひもの合わせ方、さらに足の指の運動などをする必要があるんです。もちろんハイヒールなどは可能な限り履かないようにして頂きたいんですけどね。



小原：足の指の運動とは、例えば、どんな運動をすれば良いのでしょうか？

高崎：足の指に手の指を挟んで広げて伸ばす体操をする。他にも、「タオルギャザー体操」といってタオルを床に敷いて足の指で引き寄せる運動や、「かかと上げ運動」台所仕事などでかかとを上げたり下げたりする運動です。あと、当たり前ですけど、CS ソックスを毎日履いてしっかりと歩く。普段から足の指を使ってやるのが大切です。

足と体の関係、施術の効果を上げる足の健康！

小原：うちの患者さんでも、外反母趾に苦しんでいる方も多くいらっしゃいます。なにより腰や膝の痛みを訴えている患者さんでも、これはまず足を何とかした方が効果があるのではないかと思われる患者さんがいます。その辺り足の専門家としてはどうでしょう？



高崎：小原先生がおっしゃられる通りで、足は体の土台部分です。家と言うと基礎ですよね。基礎が歪んでいたら、その上にどんなすばらしい工法で家を建てても歪んでしまいます。

人の体は足の指で体重を分散しているんです。指でしっかりと踏ん張っている。指が正しく動くために関節があるんですが、現在の私たちは体中の関節の中で足の指だけ締め付けて縮めてしまっている。特に女性は指を曲げた状態で体重をかけて歩いているんです。

本来、指を伸ばし、指で踏ん張って、地面を蹴っていく必要があるのに、そこが使えない。そうするとどうしても体の他の部分でバランスを取ろうとするんです。それが、腰や膝に負担をかけて痛みとして現れてくるんですね。

小原：私たち柔道整復師は、足首、膝、股関節から軸を整えるアプローチをしています。確かに、足の指が本来の機能を担っていなければ、他の筋肉で安定しようとして無駄に疲れてしまいます。腰や膝の痛みを訴える患者さんにも、それが原因ではないかと思われる方は大勢います。

高崎：せっかく整骨院で腰や膝の痛みを取ってもらったのに、足が歪んだままだったら、また痛みが再発したり、痛みを取るのに時間がかかったりしますよね。

小原：そうです。私たちも足の指からのアプローチが大切だというのは分かっていたのですが、具体的な方法がなかなか確立されていなかった。そんな時に高崎さんに出会いCSソックスの機能を伺ったときには、これだ！と思いましたね。このソックスの矯正効果は強力ですよ。

高崎：はい、特に外反母趾でお悩みの方には毎日8時間以上は履いて頂きたいですね。出来れば、シューズや靴ひもにもしっかりとした物をお勧めしたいですね。靴の合わせ方もノウハウがあるんですよ。足の指でしっかりと踏ん張れる靴を選ばなければいけません。靴底の素材などもポイントです、靴をねじってみてねじれない頑丈な素材を使用しているとか…。靴ひももそうです。一般的な靴ひもはアクリルなどの化繊が入っていて歩いていると緩みません。なので綿100%の靴ひもをお勧めしているんです。

司会：なるほど、先程私も試しましたが、高崎さんの合わせ方だと靴の中で足の指が使える

ということが分かりました。踏ん張ることが出来ましたしね。

小原：踏ん張るテストは分かりやすいでしょう。5本指のソックスを履くだけですが、全く違うことが分かるので。

司会：確かに！お話を伺いすると整骨院と足の健康専門店のコラボは素晴らしい相乗効果を生むんですね。特に悩まれている方が多い女性には喜ばれますよね。

小原：女性の足の指は窮屈な環境にされされていますからね。でも高崎さんの技術はそれだけではないのですよ。足の爪のケアもされるのです。実はこれも足の指の機能から考えると重要なんですよ。

高崎：巻き爪を補正するペディグラステクノロジーという技術があるんですが、これがかなり有効です。東京で靴の勉強会があり、そこにペディグラステクノロジーの福岡校の校長がいらっやって、話の流れで、その場で自分の巻き爪を診てもらうことが出来たんです。私の巻き爪は…膿も出ていて痛いくらいだったんですが、この痛みが軽減されるということが分かり、それからすぐに福岡に行ってみました（笑）。酷かった巻き爪の痛みがなくなったのです。それから開発者である小島賢子先生の技術を直接学ぶ機会があり、今ではこの技術を教えることが出来るトレーナーもやっています。



小原：巻き爪も酷いと痛みで歩くことが困難になる。やはり先程と同じで体の他の部分に負担をかけることになる。足の爪もしっかりとメンテをしなければいけませんよね。巻き爪の相談ってどこに行ったら良いか知らない方が大半ですよ。

高崎：そうなんです。患者さんの8、9割が女性なんですけど、本当に歩くのが辛いくらい酷くなってからくる方が多いんです。どこに行ったら良いか分からないので放置されている人が多い。変形してしまった爪や外反母趾で悩まれている方も多いですね。残念なのは諦めている人が多いことです。

巻き爪の治療が出来る人を各市町村に一人育成したい！

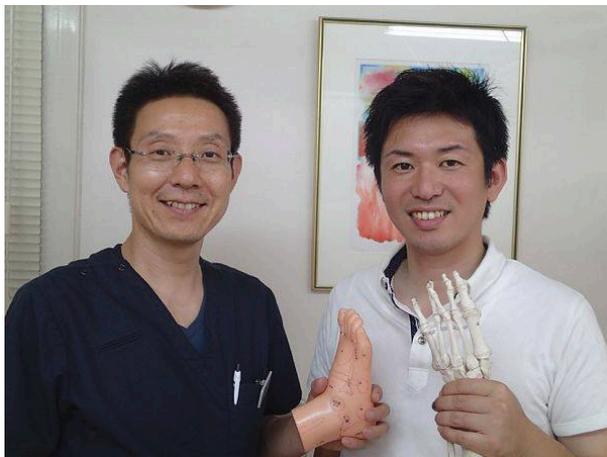
司会：その思いを実現する一歩として、新しい展開を進められているんですよ。

高崎。ええ、巻き爪の学校を作るんです。巻き爪の治療が出来る人を各市町村に一人育成したいと考えているんです。困っている人が多いので…。今私には11人の生徒さんがいるのですが、学校が出来るとさらに高度な技術も教えることが出来ます。今その制度を整備しているところですから、期待して下さい。

実はこの連島・水島地区も誰もいないので、小原先生とのコラボは本当に嬉しいんです。今後も、クリニックなどへの提携は考えています。原因は足だけれど、柔道整復師の先生方が整えてくれないと体全体は良くなりません。それに腰や膝の痛みの原因が足や足指にあると気づいてくれない患者が多いのも事実です。そこは整骨院の先生方の力が必要なところなんです。

小原：そうですね。整骨院は体全体を診ることが出来ますから、良い連携ができますね。高崎さんには毎月一回第2火曜日に来て頂いているので、悩まれている方はスタッフにひと声かけて下さい。

司会：お二方にはまだまだ色々な思いがあるようですね。今日は足や足指の大切さが良くわかりました。ありがとうございました。



高崎：こちらこそ、ありがとうございました。まだお伝えしたいことはあるんですけどね、首の痛みとの関係とか、歯の噛み合わせへの影響とかも研究されているんですよ。

小原：それはまた…興味が尽きませんですよ。うちの患者さんにはスポーツ選手もいらっしゃるの…是非またお話をお聞かせ下さい。

高崎：もちろんです！

小原：高崎さん、ありがとうございました。

.....

■ 高崎さんが店長を務める「ありがとうプラザ 表町店」
足の健康専門店「ありがとうプラザ 表町店」
〒700-0822 岡山市北区表町3丁目5-14 TEL：086-227-3727 FAX：086-227-3728

■ 小原整骨院（本院）では高崎さんをお招きして「足指と靴の相談会」を月一回開催しています。

小原整骨院（本院）

〒712-8014 倉敷市連島中央2-3-22 TEL&FAX：086-444-9595

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）

〒710-0003 倉敷市平田615-1 TEL：086-486-3363