

# 足から健康

2019年  
9月号

初めての方は、無料カウンセリングから！  
足管理士常駐☆お気軽にご相談ください♪

## 9月スケジュール

10日(火)、25日(水)

10:30～ セルフケア足もみ教室

11:30～ 歩き方教室

(各1000円税別)

※個別レッスン、グループレッスンも行  
なっております。詳しくはお問い合わせく  
ださい。

## 10/7(月)ワンデーセミナー開催！



趙会長から直接足の知識や  
正しい歩き方を学べるチャンス！

**チケット好評販売中！**

詳しくは店内のチラシまたはHPで  
ご確認ください。

～ 店長コラム ～

美姿勢で美尻☆&若々しさをGET♪

暑さが和らいできた9月、敬老の日をひかえ、高齢者と  
言われている年齢の方でも若々しい方が多くなっています。  
あなたはどんな方に若々しい印象を持ちますか？  
年齢の印象を左右するものとして見た目は大きな要素で  
しょう。その中で今回はお尻に注目してみます。お年寄  
りかなと感じる方の多くは、前傾姿勢、すり足歩行、扁  
平尻の方が多いように思います。着物文化の日本では、  
身体のメリハリが目立たないことが美しいとされていま  
すが、筋力のない扁平尻は、パンツスタイルの洋服を着  
ていると、残念な印象になってしまいますし、健康上も  
良くありません。**健脚長寿**という言葉があるように、下  
半身が健康だとボケたりせずに健康で長生きが出来る  
と言われています。

扁平尻の原因は、骨盤後傾、股関節の歪み、筋力不足  
が上げられます。日本人に多い踵重心で骨盤が後傾して  
いると、太もも裏の筋肉の伸び縮みが弱く、筋肉が鍛え  
られにくいのです。美姿勢にするメリットは、ここにも  
ありますね。いつもお伝えしている**3STEP歩行**でも重心  
の重要性を説いています。姿勢をまっすぐ保つ為にも、  
足を上げる為にも**筋力**は必要です。お尻の表面にある大  
殿筋は体の中でも大きな筋肉の一つ。お尻や太ももの筋  
肉は大きい分、鍛えれば効果を実感しやすい箇所です。  
下半身を鍛えて、若々しくありたいものですね。一緒に  
若々しい美尻を目指しませんか♪

深堀りすれば話したいことは沢山！！美尻エクササイ  
ズに効果的なステップ運動や階段昇降の効果的な方法も  
講座でお伝えしています。是非、ご依頼ください♪

株式会社 六根と  
(BENESU 取扱店)

お問い合わせ・ご予約

**092-707-3931**



OPEN / 月～土 10:00～19:00 CLOSE / 日・祝

〒810-0014 福岡市中央区平尾2-9-3 朝日プラザⅡ101



六根と平尾



