



# 足から健康を考える (知足編)

発行：根来接骨院 院長 根来信也  
 神戸市灘区日尾町1-2-9豆田ビル1F TEL&FAX：078-862-3628  
<https://negoro-sekkotuin.jimdofree.com/>



今回は、当院が平成十七年二月四日に十一月十四日を『いいあしの日』に制定しているのにちなんで、足から健康を考える(知足編)です。

足から健康を考える原点は、自分自身が中学二年生の時に、サッカーで遊んでいたときに右足を捻挫したことがきっかけでした。

高校生になって、スニーカーを履いているときは、まだましでしたが、ローファータイプの靴を履いて歩くと右足がだるくて仕方なかったことを思い出します。

平成九年四月に根来接骨院を開業し、施術を行っていくうちに足の裏の状態から腰が痛い・膝が痛いなどの原因を見つけようと模索しておりました。

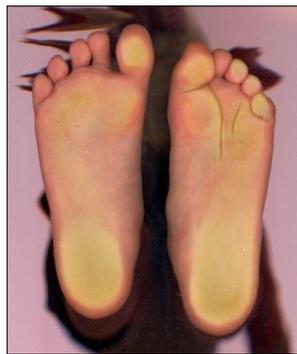
足底観察装置を開発し、持ち運びできるようなったので良い足探しを行うようになりました。良い足と言えば子供の足だと思いき、ご縁があって幼稚園で測定することができました。

この時は、趾がしっかりとひらいている足を良い足だと思っておりました。

## 幼稚園での観察

測定中、立っている姿勢を観察していると、堂々と立っている子供が少なく、足の裏をみると足がしっかりとガラスにつかない子、小趾側に体重がかかる子、足の指の間隔が狭い子、外反母趾気味の子、浮き趾の子など様々でした。

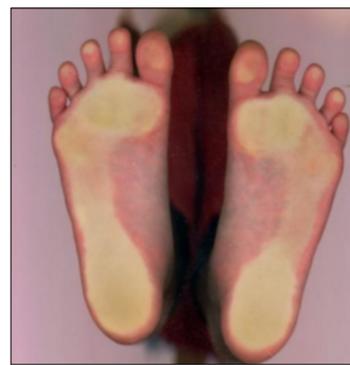
今でも印象に残っているのは、四歳男児の足型(写真)です。



この子は、お母さんが二人目の出産のため、病院に入院しており寂しくしていたときの足型です。

不安が足裏にでることを初めて知った忘れられない足型です。ちなみに後日別の日に撮った足型はしっかりとしてました。

写真のように趾先がしっかりとひらいてる足型は、八十人ぐらい測定して三々四人でした。



## 知足の探究

いいあしの日を制定した二年後の平成十九年二月四日に、父から一冊の本をもらいました。それが、坂村真民 一日一言(坂村真民著 致知出版社)です。

この本に、足を題材にした詩が数編ありました。その一つがタイトルにある「知足」でした。

知足

わたしは知足を

足を知るのと読まず

足の裏を知ることによって

本当の人間になるのだ

知足第一

これがわたしの人間観

令和二年二月六日に読み返したときに私が書き留めたことばは以下の通りでした。

素足をながめることだからのクセを知る地球といつも対話している足の裏ささやかにあるがまをみる

私自身も時折、足裏観察を行い、からだのクセをチェックしております。



足裏観察をご希望の場合、お気軽にお訊ねください。

詳細につきましては、当院のホームページをご参照ください。

引用文献 坂村真民 一日一言 報知出版社 坂村真民著