

# 成人女性の約8割が外反母趾や浮き指…救世主登場！ 66歳イケメン先生！女性の足と体を救う

～ 笠原先生 取材ご検討のお願い～

足に関心がないのは、健康に関心がないのと同じです！

今、約8割の成人女性に外反母趾や浮き指が見られます。この足裏の異常に伴い、ひざ痛や腰痛、肩こり・首こり・自律神経失調状態、うつ状態を引き起こしてしまうのです。

そんな女性の悩みを、42万部突破の『首こり・肩こりを一発解消！首らくらくサポーター』著者であり、66歳イケメンの笠原 巖（かさはら・いわお）先生が解決します！

※著者取材可能です。

## 女性の足と体を救う シニアイケメン！



25歳



55歳



外反母趾・浮き指研究家  
笠原接骨院院長  
カサハラフットケア整体院院長  
かさはら いわお  
笠原 巖 氏

若々しい66歳

### 【著者プロフィール】

40年に及ぶ施術歴の中で、初検だけで10万人以上の足を診察。「足と健康との関係」を重力とのバランスで解明。独自の理論が、テレビ、新聞など多くのマスコミで紹介され、著作は累計48万部を達成。全国・海外で積極的に講演やスクールを行う。多くのアスリートやアーティストも診察。

## 笠原氏の若さのヒミツ！

### 自然と共に生きること

#### 【クルーザー・ダイビング・家庭菜園】

普段は治療以外に、執筆・講演・治療装具の発明などで追われているため、休日は自然にたっぷりつかすることで身も心も癒しています。一つは、海でのクルージングやダイビング、そしてもう一つは家庭菜園での畑仕事です。



#### 【旬の食材を常に食べています】

もう一つの趣味「家庭菜園」でとれた野菜や果物を食べています。今の時期は柿がすごく美味しい。朝昼晩の3食「柿」で済ますことも。

## シニアイクメン “笠原 巖 先生”への質問！？

## Q.先生！若々しいですけど秘訣はあるのですか？

- A. 当然、食事を気をつけていることもあります。それ以上に時間を有効利用しています。  
45歳までは寝る暇もなく働き、私の接骨院では1日250~300人の患者さんでござって返していました。  
当時の若い頃も今も変わっていないことは、海と畑で鍛えられ、そして自然のエネルギーを常に充電し  
続けていることです。今もアイディアが浮かぶとワクワクしすぎて眠れないこともよくあります。

## Q.カサハラ式フットケア整体ってなにをするのですか？

- A. 今までは、医療や健康に対し、「足は足だけ」「体は体だけ」と別々に診たり、  
別々に治療が行われてきました。しかし、カサハラ式フットケア整体では、  
「足と体は一体」という考えを基本としています。ひざ・腰・首の痛みや体の  
不調に対し、人間の土台となる「足裏」から全身を重力とのバランスで整える  
治療法を行っています。家が傾いたら誰でも土台から正すという考えが自然に  
起こるように、人間も土台となる「足裏」から追求することが大切です。

## Q.どのような患者さんが多いですか？

- A. 子どもさんからお歳を召した方まで幅広い患者さんがいらっしゃいます。  
多くの方が外反母趾・浮き指を原因とする足・ひざ・腰・首の痛みや  
体の不調で悩んでいる方々です。  
かかとから着地して、ひざを伸ばしきった間違った歩き方の人が多く、  
足指の踏ん張る力が弱まっていることが原因の一つになっています。

## Q.足指の踏ん張る力が弱まることで起こることは？

- A. 外反母趾や浮き指があると、足裏が不安定になるため、体にゆがみが起こります。  
特に、筋力が弱い女性は土台の不安定を首や腰で補いやすく、首こり・肩こり・  
腰痛と共にいろんな不調の隠れた原因になっています。また、女性の悩みである  
下半身太りやむくみ、足の冷えなどの原因にもなります。

## Q.普段の生活で踏ん張る力を鍛えることはできますか？

- A. 「テーピング」や「テーピング靴下」で足裏のバランスを整えると、  
ふんばる力が鍛えられます。ふんばれると、自然と正しい歩行が促されるのです。  
歩き方で気をつけることは、普段よりひざを1~2cm位上げて歩くことです。  
そうすることで、足裏全体で受身をとった正しい歩き方ができます。  
「かかとから着地する」は体を壊すので注意して下さい！



累計  
48万部突破！

首こり・肩こりを一発解消！  
首らくらくサポーター



2012年6月16日発売  
1260円(税込)

お母さん！  
子どもの足が危ない！



2013年1月25日発売  
1100円(税込)

巻いて座るだけ！  
O脚・骨盤らくらくサポーター



2013年5月16日発売  
1300円(税込)

首こり・肩こりを一発解消！  
首らくらくサポーター GREEN



2013年10月29日発売  
1260円(税込)

らくらく引き締め  
ポケット付き 小尻ベルト

制作  
中

2013年11月29日発売予定  
予価：1470円(税込)