

腰痛・膝の痛み・頭痛・便秘・肩こり・むくみ・冷え性・生理不順……  
その不調の原因、利き足(よく使う側の足)によるカラダのゆがみかも？！

## 健康で長生きしたければ、 今すぐ利き足から歩くのはやめなさい

2025年1月7日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は小林篤史 著・医師 石神等 監修『健康で長生きしたければ、今すぐ利き足から歩くのはやめなさい』を2025年1月7日(火)に刊行します。

「いつまでも自分の足で歩きたい」なら、利き足から歩くのをやめてみよう！

「バッグをいつも右肩にかけてしまう」「傘を常に左手で持ってしまう」「階段はいつも左足から昇っている」人間には利き手があるように、利き足があり、偏ったカラダの使い方をしてしまいがちです。そのため、カラダがゆがみ、不調を起こしている方が少なくありません。

利き足から歩き出すのをやめるだけで、そのゆがみが少なくなり、カラダの内外のバランスが整い、カラダも心の調子もよくなります。バランスの取れたカラダを手に入れるのは、とっても簡単なのです。本書では、25年以上にわたり3万人ものカラダを見てきた整体師の著者が、カラダの使い方のクセを直す歩き方から、ゆがみを減らすエクササイズまで解説します。

### タイトル:健康で長生きしたければ、今すぐ利き足から歩くのはやめなさい

著者:小林篤史 監修:医師 石神等

ページ数:104ページ ISBN:978-4-86667-713-2

価格:1,485円(10%税込) 発行日:2025年1月7日

#### 【目次】

体験者の声 利き足から歩くのをやめたら、どうなった？

Part1 利き足がカラダをゆがませていた！？

Part2 「逆足スタート」でゆがみリセット！

Part3 教えて！小林先生 カラダとゆがみのQ&A

#### 【プロフィール】

著者 小林篤史(こばやし・あつし)



姿勢の専門家、柔道整復師、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、猫背矯正マイスター®、株式会社ボディスプラウト 代表取締役、一般社団法人日本施術マイスター養成協会 代表理事

1975年生まれ、神奈川県横浜市出身。高校時代にプロ野球選手を目指すも、腰痛等、たび重なるケガや体調不良により挫折。その悔しさから日本大学文理学部体育学科に入学し、トレーニング理論、機能解剖学などを研究。2006年に「宮前まちの整骨院」を開院。現在、一般社団法人日本施術マイスター養成協会代表理事として猫背矯正の専門家の育成、患者様が治る環境づくりの一環として、はくだけ整体®シリーズ「整体ショーツ」「整体パンツ」などの健康商品の開発に力を注いでいる。著書に『ねこ背は10秒で治せる！』(マキノ出版)等、累計22万部超。現在は日本だけでなく、台湾、タイ、シンガポールなどでも講演を行う。

監修者 石神等(いしがみ・ひとし)

医師 医療法人社団スマイル&ファイン理事長 いしがみ整形外科クリニック院長

株式会社 Start From Passion 代表取締役社長

2002年、日本大学医学部卒業。勤務医師時代、1000例以上の人工関節手術を経験し、人工関節スペシャリストを目指し熱意を注ぐ。クリニック2院、スポーツジムなど4拠点を展開し、「日本を代表する健康と教育の総合グループ」を企業ビジョンに掲げ、活動している。



# 利き足から歩くのをやめて、ゆがみとり！ 腰痛・膝の痛み・頭痛・便秘・肩こりなどの不調が起きにくいカラダに

## カラダの使い方の“クセ”がゆがみを生み出す

利き足は、無意識で、日々の行動においてよく使う側の足のこと。

人は「利き手と利き足(主に動かす側)」と「利き手と反対の手や利き足と反対の足(軸として固定する側)」でバランスを取りながら生活しています。

その結果、生活の中でゆがみが蓄積されていきます。

整体・整骨院・マッサージなどでそのゆがみをとることはできますが、毎日通うことはなかなか難しいでしょう。

日々の生活の中で、ゆがみを取り、バランスを整える動作を入れていけば、カラダの不調も起きにくくなります。

その動作が「利き足から歩くのをやめる」ことなのです。

## ゆがみが蓄積されるとどうなる？

- 骨盤が左右いずれかに傾き、高さが違う
- 左右の膝やかかとの位置がずれる
- 重心をかけていない利き足側に常に浮く感覚
- どちらかに重心をかけている方がラク
- 下半身の筋肉への負荷が高まるため、股関節、膝、足首の痛み、むくみ、外反母趾などの症状が出る



「片足重心のゆがみの特徴」より

！ 足に限らず、カラダの片側ばかり使うのはゆがみの原因に。片側の顎ばかりで噛んでいると顔がアンバランスになる。

※本書ではカラダのゆがみ改善エクササイズや、カラダをゆがませにくいスマホの持ち方などを紹介



## 歩き出しの1歩を変える「逆足スタート」でゆがみリセット！

### まずは1分間続けてみよう！ 逆足スタート

信号待ちなど意識しない立ち姿勢のとき、どちらかの足に重心をかけて立つことが多い方は、左右非対称のゆがんでいる状態がラクになってカラダが慣れてしまっています。放っておくとますますそのクセがひどくなり、不調が生じてきます。

この負の連鎖をリセットするために、ぜひ行ってほしいのが「いつもと逆の足から歩き始める」こと＝逆足スタートです。

※本書では効果的な歩き方をより詳しく紹介(動画付き)

### 自分の利き足を知ろう！ カンタン利き足チェック

#### 段差降りテスト

階段を下るとき自然に先に出る足＝利き足です。転倒すると危険なので無理のないように行いましょう。

※本書では他にも様々な利き足チェック方法を紹介



### やってみました！ 逆足スタート

モデルの方に、逆足スタートで3分間歩き続けてもらいました。

傾きが改善！

before

右肩が上がっている

前  
から見る  
変化

左側に重心がかかっている

13分後！

after

カラダの傾きが改善！

利き足は右足。beforeでは、左に重心がかかっている。右肩が上がってカラダが少し左に傾いている状態だったが、逆足スタートで3分歩き続けただけで改善したことが分かる。