

足の“色” “二オイ” “角質” で身体のサインがすぐわかる“足の裏チェック”付き！



# 不調を解消する すごい足温め

2023年  
12月12日発売

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、吉田 佳代著/白澤卓二 監修『不調を解消する すごい足温め』を2023年12月12日(火)に刊行いたします。

“不眠” “肩こり” “冷え性” などあらゆる身体の不調が「足を温める」で解消！

寒い冬に辛い冷え性。ある調査によると女性6割強(男性と合わせても4割)の人が冷え症に悩んでいるといえます※。

冷えは、頭痛、肩こり・腰痛、便秘、不眠症、低血圧・高血圧、不妊症、めまい・耳鳴り、免疫低下……など、ありとあらゆる身体の不調を引き起こします。その不調は「足を温める」ことで解消できます。

本書では、誰でも簡単にできる効果的な足温め法を紹介しているほか、足裏の色やシワなどから心と体の状態を確認できる「足の裏チェック」など、自分の状態をチェックできる方法も付いています。寒さが本格化してきました。ぜひ活用して、健康的な身体を手に入れてください。

※冷え性に関するアンケート調査「マイボイスコム(株)」調べ <https://mye.lmyvoice.jp/products/detail.php?product.id=29210>

## タイトル:不調を解消する すごい足温め

著者:吉田佳代 監修者:白澤卓二

ページ数:216ページ 価格:1,485円(10%税込)

発行日:2023年12月12日 ISBN:978-4-86667-658-6

### 【目次】

- 第1章 足の冷えが病気をつくる
- 第2章 足温めで病気知らずの体になる
- 第3章 体の熱バランスが長生きにつながる
- 第4章 健康的な若々しさも足温めから
- 第5章 足温めで太らない体を手に入れる

### 【プロフィール】 著者:吉田佳代(よしだ かよ)



株式会社カバリング代表取締役 吉田佳代ボディケアビューティクリニック代表ジャパンスタイルヘルスケア協会代表 日本手技療法士認定協会公認手技療法士整体師 体幹ストレッチインストラクター AIASオーストラリア国家資格ビューティーセラピスト。自然医学の理論と健康・美容技能の解析と応用を学び、骨・筋肉・経絡・経穴・リンパのすべてからアプローチした独自の足ツボ療法および、全身オイル整体技術を開発。延べ約8万人の施術および指導実績をもつ。医師、看護師ほか、医療関係者も足しげく通う。サロンのプロデュースおよびコンサルティングも手掛け、整骨院、整体院、エステ店へのプロ向け技術指導も行うほか、健康美容商材の監修やプロデュースにも携わる。テレビ、雑誌などメディア出演も多数。著書多数。

### 監修者:白澤卓二(しらさわ・たくじ)



医学博士 白澤抗加齢医学研究所所長 お茶の水健康長寿クリニック院長 1958年神奈川県生まれ。82年千葉大学医学部卒業後、東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーなどを経て、2007年より15年まで順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。国際予防医学協会理事長Residence of Hope館林代表を務める。寿命制御遺伝子の分子遺伝学やアルツハイマー病の分子生物学などの研究が専門。テレビの健康番組や雑誌、書籍などでのわかりやすい健康解説が人気。著書・監修書に『すごい塩』『ボケないのはどっち?』(共にあさ出版)など多数。



# 足を温めると健康に長生きできる

「ふくらはぎ=第二の心臓、足裏=第二の脳、趾(あしゆび)=全身の土台」といわれるように、「足」が正常に作用することで人は健康的な身体を維持でき、「足を温める」ことで、以下3つの効果を中心に身体の不調を取り除き、最適な環境を整えることができます。

- ①肝臓が元気になる ②血流の悪さが解消する ③ふくらはぎを快調にする

## 「足温め」をすることで得られる51の効果

冷え性

イライラ

肩こり改善

不眠症

腰痛

息切れ

他効果は  
右記を  
ご覧ください  
→



## “足の裏チェック”で身体の不調の原因とオススメの足温め法が分かる

※本書より一部抜粋

### 足裏の色を 見てみましょう！

例：黄色の場合

#### 黄色

〈肉体的疲労、肝臓・胆のうの弱り〉  
睡眠不足や過労などで体が疲れている状態。肝臓と胆のうの機能が低下している。



P.68～

#### 足温め法1【足湯】

肝臓の働きをよくするには足湯がいちばん。足湯をしながら足指を動かすと、より代謝がアップして解毒がスムーズになり、疲労回復につながります。

オススメの足温め法は？



### 足のニオイを かいでみましょう！

例：焦こげたニオイの場合

あなたの足のニオイは？

#### 焦匂

ゴムの焼けたような焦げくさいニオイ

体の不調具合 欲求不満でイライラしたり、怒りなどを溜め込んでいる。ストレスフル状態にある。

原因 思いどおりにいかずストレスが溜まっている

#### オススメの足温め法は？

足温め法7【湯たんぽ】

ゆっくりと横になり、足元に湯たんぽを置いて体全体の力を抜いてリラックス！

P.120～



### 足の角質の場所 チェックしましょう！

例：親指の下のふくらみの場合

親指の下のふくらみ



こうじょうせん 甲状腺や副甲状腺機能のバランスが崩れている

### 足裏のシワの場所 チェックしましょう！

例：中央のシワの場合

中央のシワ



腎臓系の弱り、むくみ

## 内側からポカポカ！ 血液を温める足温め法を多数紹介！

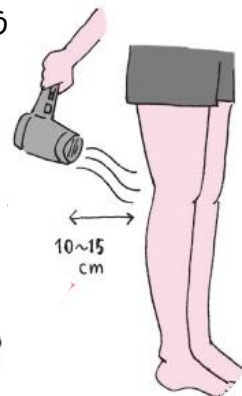
タオルを使う



ストレッチ



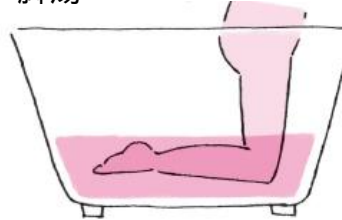
ドライヤーを使う



筋肉ほぐし



脚湯



etc...

イラスト：川岸歩