

平成 21 年 4 月 21 (火)

健康・美容情報

靴下を穿くだけで握力向上 柔軟性も向上した

みらいクリニック 院長 今井一彰

みらいクリニックの靴下外来で”処方”している CS ソックスは、足指をしっかりと伸ばし、身体の安定性を高めることによりその効果を発揮します。それを、如実に示したデータがあります。成人男女20名に、CS ソックス着用前後で、握力、前屈を行わせた結果、握力の向上、身体の柔軟性の向上が、統計的有意差を持って認められました。日本の屋内では、靴下やスリッパで過ごすことが多く、靴の機能性にこだわるよりも、靴下の機能を重視した方が、より身体にとってよいと思われれます。

靴や中敷き(インソール、アインラーゲン)を作るとなると、数万円ときには十万円以上の費用がかかりますが、CS ソックスであれば2300円からととてもお求めやすく、その分費用対効果が高いと言えます。

足指や足爪の異常の悩みは特に女性に多く、普段の靴・パンプスや筋力の問題と言われていています。これらを改善するには、従来より靴外来・フットケア外来がありましたが、かける費用の割には満足な結果を得られることが少ないのが現状でした。当院では、専用の靴下(CS ソックス)を用いて着用するだけで、様々な身体の不調を改善する日本で唯一(当院調べ)の靴下外来を平成 19 年より開設しております。足指をまっすぐに整えていく方法や身体のメンテナンスの仕方を簡単に分かりやすく、多くの方に知っていただきたいと今回の講演会を企画いたしました。ますます健康に対する関心が高まっていく中で、広くお知らせしたいと存じます。靴下外来や講演会に関する取材もお時間の許す限り、対応しております。

この件に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

みらいクリニック附属リウマチ & フットケアセンター 担当 湯浅

TEL 092-415-2153 FAX 092-415-2154

E メール secretary@mirai-iryu.com