

# どうせ、ずっとスマホするなら、足でやれ！ 大阪・茨木で人気の整骨院院長が説く 「足指スマホ健康法」！ ～ 足指ソムリエは、LINEもゲームも足で打つ ～

ありがとう鍼灸整骨院（大阪府茨木市）院長で、「足指ソムリエ」としてテレビをはじめ各方面で活躍する木方功は、外反母趾などの足指トラブルとそれに起因する体の不調を改善し、脚やせ効果も期待できる「足指スマホ健康法」の普及に取り組みますので、お知らせいたします。

## ■ ほっておくと本当に危険！ 「スマホ首」や「浮き指」をご存じですか？

総務省の調査によると、スマートフォン利用率は全体で6割、利用時間はインターネットだけで1日70分を超えています。スマホや携帯ゲーム機の長時間利用で「スマホ首」や「浮き指」「視力低下」「運動不足」など、健康上の問題も指摘されています。

現代病といわれる「スマホ首」は、長時間のうつむき姿勢で首の筋肉がこり固まることに起因する身体の不調、「浮き指」は、足先が地面に付かなくなり「猫背」や「真っすぐ立ってられない」などの症状を引き起こすものです。



「足指スマホ健康法」

## ■ 足指に意識を集中・・・が、健康寿命に効果あり！ ～ 夏休み中のお子様とご家族で、ぜひ楽しくお試しを～

木方は、これらの不調は上半身に意識を集中しすぎるために起きると考えています。そこで、日々の生活に下半身を意識する時間を取り入れ、身体全体のバランスをとることを推奨しています。

木方が推奨する「足指スマホ健康法」は、ふだん手指でするスマホ操作を足指に置き換えるだけという、いたってシンプルな健康法です。木方はスマホのロック解除にも足指の指紋を使い、LINE文章の作成やスマホゲームも足指で操作します。

この健康法により、外反母趾や浮き指の予防効果だけでなく、ふくらはぎ（腓腹筋）を中心に大腿部や臀部の筋肉を使うことにより、脚やせの美容効果も期待できます。自然と画面から目が離れるため、視力低下の予防にもつながります。

夏休み期間中は、子どもたちがスマホやゲーム機に触れる時間が長くなる時期です。「どうせ、ずっとスマホするなら、足でやれ！」。お子様を含め家族全員で楽しみながら、身体の調子を整えるとともに、健康への関心を高めてほしいと考えております。

◎ **デモ動画をご覧になれます** <http://www.prdesse.com/posts/view/15744>

木方功が推奨する「足指スマホ健康法」について、ぜひ貴社媒体への掲載のご検討をお願い申し上げます。ご取材にはできる限りご対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

< 報道関係者様からのお問い合わせ先 >

ありがとう鍼灸整骨院広報事務局 担当：古沢、なかの

TEL：06-4708-3766 E-mail：[pr@raple.co.jp](mailto:pr@raple.co.jp)

※誠に恐縮ながら、当院盆休みの関係で8/11～8/16は取材対応ができません。ご不便をおかけします。

## ■ 足指のことなら、なんでも聞いてください！



「足指を救うためなら、なんでもやります！」 いろんなことに挑戦させて下さい。例えば、

- 「足『表』マッサージ」のデモンストレーション
- 外反母趾、巻き爪等、足指トラブルの相談、解説
- 巻き爪の人を「嗅ぎ当てる」デモンストレーションでは、悪くなっている人ほどよくわかります。などに対応致します。

## ■ 「足指ソムリエ」、木方功のコメント

「足指、足底は、家でいえば基礎。粗末にするとだんだん家屋が傾いて大問題になります！

足の先から『笑顔で元気』になっていただき、1人でも多くの寝たきりをなくすことが私の使命。

ときにハードな施術も、愛と情熱あればこそです！反対足で頭を蹴られ、顔を踏まれようとも指先の力はゆるめません！」



## ■ 整骨院情報

院名称 : ありがとう鍼灸整骨院  
所在地 : 大阪府茨木市舟木町5-3 シャルマンコートMORI 101  
電話番号 : 072-638-5777  
受付時間 : 月・火・木・金 (11時～14時、17時～22時) / 水 (11時～14時)  
/ 土 (9時～12時、16時～19時)  
ホームページ : <http://www.kikata.jp/> (ありがとう鍼灸整骨院)

必要な診療器具、場所は全てこちらで用意させていただきます。また、企画アイデア・情報もお出しさせていただきますので、足指に関しては何なりとお申し付けくださいませ。

< 報道関係者様からのお問い合わせ先 >

ありがとう鍼灸整骨院広報事務局 担当 : 古沢、なかの

TEL : 06-4708-3766 E-mail : [pr@raple.co.jp](mailto:pr@raple.co.jp)

※誠に恐縮ながら、当院盆休みの関係で8/11～8/16は取材対応ができません。ご不便をおかけします。