

# 足から元気になる足助體操 理想の足首を手に入れる

講師 大阪漢方医学振興財団理事長 河田 佳代子

「キュッとしまったしなやかな足首」はいかにも健康的で、元気な印象。そんな柔軟な足首になりたいものですね！では、どんな足首が理想といえるのでしょうか？

この講座では、皆さんと一緒に考え、それを体験します。

現代人は「靴を履く」生活を続けることで、足首の可能性を閉ざしています。足首の動きの可能性を取り戻すのが「足助體操(あすけたいそう)」です。

足首の周辺にはたくさんの経穴(ツボ)があります。その経穴の並びを経絡と言い、経絡を流れる”気のエネルギー”は内臓の働きに直結し、足首の筋肉や筋膜は連結しながら骨盤から全身へとつながっています。

まず足首から、そして全身へ循環できる身体をつくりましょう。漢方的養生のお話を交え、わかりやすく実践します。(講師・記)

<講師紹介>河田 佳代子(かわだ・かよこ) 近畿大学医学部卒業、大阪市立大学第三内科入局、胃癌の病理研究に取り組む一方で漢方医学に出会い大阪漢方医学振興財団非常勤医師として勤務。1998年より大阪漢方医学振興財団付属診療所所長。2007年より財団理事長を兼務。大阪市立大学医学部卒業後教育学非常勤講師。漢方的養生を広める中で足助體操創案者の夫人であり指導者の足助照子氏と出会う。自ら足助體操の指導を受け、東洋医学的見地からも素晴らしい体操であると実感。足助體操の正しい継承と普及のため、2014年足助式医療體操協会を設立。

<各自ご用意ください>動きやすい服装、足元は裸足か靴下でご参加下さい。(更衣室あり)

日時 2016年 11/5 1回 土曜日 18:00-20:00  
受講料 会員 3,780円 (入会金は5,400円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です)  
一般 4,428円  
※入会金、受講料、教材費等は消費税8%を含む金額です。

※ ご入会の優待制度をご利用の方は、お申し出ください。  
※ 日程が変更されることがありますので、ご了承ください。

※ 講師の病気や、受講者が一定数に達しない場合などには、講座を中止することがあります。  
※ 個人情報は、受講連絡、当社からのお知らせ、企画の内部資料として使わせていただきます。



體操登録講師：米澤典子

<足助體操について>

足助體操は治療家足助次朗が昭和16年に創案した體操です。

生まれながらに病弱であった次朗は、薬剤や施術のみに頼るのではなく、自分の身体を病床の上で足先から、手首から、口から、動くところから動かし、身体の声に耳を傾けながら身体が正しく機能する動きを練り上げました。

ほとんどの動きは寝たままで行う事ができ、心肺に負担をかけないようにしています。

まずは、足首を回し呼吸を整えます。足首からふくらはぎ、腰、そして全身へ、身体のつながりを感じていただけることでしょう。



朝日カルチャーセンター | 新宿  
朝日JTB・交流文化塾

〒163-0204 東京都新宿区西新宿 2-6-1  
新宿住友ビル内 私書箱22号  
tel 03-3344-1946  
http://www.asahiculture.jp/shinjuku

