



万 病予防の歩きの黄金律と貯筋運動

「その靴の適合性にこだわり、さらに知見を深めるために医療福祉大学の大学院で修士号を取得しました。現在は県内で第1号となる上級シューフィッター資格認定の勉強をしています」と平山さんは胸を張る。



- ①日々の身体活動を記録する「貯筋通帳」と「歩数としっかり歩きの量」を管理できる「活動量計」。「1日8,000歩その中にしっかり歩きが20分で万病予防」
- ②サロン併設の「ポールウォーキングカフェあひなひな」。「ポールウォーキング教室」「貯筋教室」「健康づくり講座」を開催している
- ③ポールを使って歩き、上半身の運動を同時にできる「ポールウォーキング」。姿勢を良くしたい人にもオススメ
- ④平山さんの健康づくりへの思いがぎゅっと詰まったパンフレット

Information



店名の「アヒナヒナ」は「見た人には幸福が訪れる」といわれる花。お客様が心身ともに健康になるようお手伝いします！

足・靴・歩き方
アヒナヒナ
トータルフットケアサロン ahinahina
〒852-8107 長崎市浜口町1-12 平山ビル2F
(長崎北郵便局斜め前、ホンダ楽器ビル裏)
☎ 090-2963-1970 ☎ 095-847-3453
🌐 <https://www.ahinahina.com/>

🕒 営 9時～20時(完全予約制)
🕒 休 不定休

ナは「見た人には幸福が訪れる」といわれる花。お客様が心身ともに健康になるようお手伝いします！

「足トラブルの経験者のうち、9割は靴が原因であるといわれています。足に合わない靴や適切でない履き方は日頃の姿勢や歩き方に影響し、足や体の特定な部位に負担をかけ、足トラブルに繋がります。そのため、当店では足の計測や足裏のバランスを確認するフットプリント、姿勢歩き方足の指・爪角質、履いている靴のチェックを行なうフットカウンセリングを初回メニューとしています」健康づくりに取り入れやすい「ウォーキング」は、しっかりと歩きや、継続することで効果を発揮することから「靴選び」が重要な役割を担っているという。

「現代人は慢性的な歩行不足。当店では、『万病を予防する歩きの量と質の黄金律で1日10分のウォーキング』+『加齢に伴う筋力低下をお金を貯めるように、貯筋する運動』での健康づくりを推奨しています」

「人生100年時代」といわれる現代、健康な長寿社会をつくることは私たち一人一人への課題ではないでしょうか。「一生の自分の足で、自分らしく自立した生活」を目指して、皆さんもぜひフットケアを実践してみてください！

「足トラブルの9割は靴が原因」

「心身ともに不調になったとき、『足・靴・歩き方』の問題はトータルケアすることで、根本的に解消できる」というトータルフットケアに出会いました。この技術を学び、私自身のトラブルを解消してきました」

その後、フットセラピスト等の資格を取得し、自宅に女性専用のフットケアサロンをオープン。さらに、「多くの方に、健康につながる歩き方を提供したい」と2017年には現在の店舗サロンに移転。2018年から始まったソーシャルフィットネスにもいち早く取り組み、九州初のソーシャルフィットネスコーチ兼研修講師(一財)健康医療産業推進機構認定)となった。

「長崎に生まれ、三児の母である平山さんは、学生時代にスポーツに勤しむも自身が疲れやすい体質だったため、食生活やウォーキング、ジム通いなど健康に気を配るも、足のむくみや魚の目ができたりと様々な足のトラブルを経験。また、育児や人間関係の悩みから、引きこもりがちになったという。

「足・靴・歩行リトータルフットケア」と「歩く貯筋」の融合と定着を目指し、豊富な知識と技術で健康に導く、トータルフットケアサロンアヒナヒナ代表の平山由紀穂さんをご紹介します。

今回のがんばってまは、九州初のソーシャルフィットネスコーチ兼研修講師として、

「足・靴・歩行リトータルフットケア」と「歩く貯筋」の融合と定着を目指し、豊富な知識と技術で健康に導く、トータルフットケアサロンアヒナヒナ代表の平山由紀穂さんをご紹介します。

「足・靴・歩行リトータルフットケア」と「歩く貯筋」の融合と定着を目指し、豊富な知識と技術で健康に導く、トータルフットケアサロンアヒナヒナ代表の平山由紀穂さんをご紹介します。

「足・靴・歩行リトータルフットケア」と「歩く貯筋」の融合と定着を目指し、豊富な知識と技術で健康に導く、トータルフットケアサロンアヒナヒナ代表の平山由紀穂さんをご紹介します。

「足・靴・歩行リトータルフットケア」と「歩く貯筋」の融合と定着を目指し、豊富な知識と技術で健康に導く、トータルフットケアサロンアヒナヒナ代表の平山由紀穂さんをご紹介します。

アヒナヒナ
足・靴・歩き方 トータルフットケアサロン ahinahina

代表 平山由紀穂さん



「フットケア+歩く」で健康になるお手伝いをします

