



**SMART  
WALK,  
HAPPY  
LIFE!**

*RibbonFeet*

# CONTENTS

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.正しい歩き方をすれば寿命は10年のびる? ……………    | 02 |
| 2.あなたの後ろ姿は、何歳? ……………            | 08 |
| 3.その悩み、一度に解消できるかもしれません。 ……      | 14 |
| 4.リボンフットができること。 ……………           | 20 |
| Salon Outline リボンフットとは? ……………   | 22 |
| Therapist Profile セラピスト紹介 …………… | 23 |
| Case Example 1 改善事例 ① ……………     | 24 |
| Case Example 2 改善事例 ② ……………     | 26 |
| チェックシート ……………                   | 28 |

おばあちゃんになっても、  
こんな風にみんなで集まって、おしゃべりしたり、  
旅行したりできたらいいね。

でもちょっと待って！  
今の姿勢、今の歩き方を続けていたら、  
危険かもしれません…

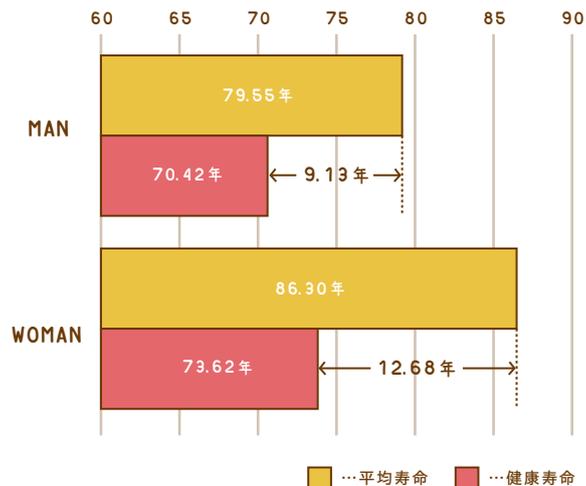


## 大切なのは、健康寿命です。

“健康寿命”という言葉を知っていますか？

健康寿命とは、介護や医療が必要なく、健康で自立した日常生活を送れる期間のことです。

### ■ 平均寿命と健康寿命の差



寿命と健康寿命の差が少ないほど、充実した質の高いシニアライフを送れるといえます。

引用：厚生労働省ホームページ

# 01

正しい歩き方をすれば、寿命は10年のびる？

“健康寿命”を延ばすためには、姿勢や歩き方はとても大切です。  
あなたは間違った歩き方をしていませんか？

## 👣 歩きかたCHECK!

- ①体が左右に揺れる
- ②靴の減り方が左右違う
- ③膝が痛い
- ④すぐに足が疲れてむくむ
- ⑤つまずいたり滑ることがある
- ⑥足指が常に浮いている
- ⑦左右のふくらはぎの太さが違う
- ⑧ベタベタ音がする
- ⑨ひざが常に曲がっている
- ⑩足裏にタコ・ウオノメがある

1つでも当てはまると…

※ロコモティブシンドローム  
(運動器症候群) 予備軍になる危険が!

毎日の姿勢の悪化・歩行不足や身体に負担のある歩き癖は、筋力低下や運動器の障害につながり、要支援・要介護になる原因の1位となっています。

いつまでも自分の足で歩き続けるためには、どこにも負担のない歩き方でロコモを予防することが大切です。  
それが健康寿命へとつながるのです。

### ※ロコモティブシンドロームとは？

運動器(筋肉、骨、関節など)のいずれかまたは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。



うちの母と一緒にいると、よく姉妹に間違われます。  
母のようにいつまでも若々しく見られるには、  
どうしたらいいんだろう？

EXCUSE ME !

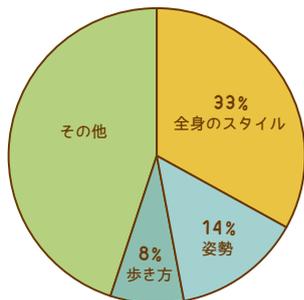
DAUGHTER!

MOTHER!

## 見られています、こんなところ。

Q1. 女性の後ろ姿で最初にチェックするところは？

- 1位  
全身のスタイル 33%
- 2位  
姿勢 14%
- 3位  
歩き方 8%



Q2. 姿勢が悪い女性のイメージは？

- 1位  
だらしない感じ 31%
- 2位  
老けて見える 29%
- 3位  
疲れて見える 19%



引用：グノシーホームページ からだ通編集部実施調査（2016年1月）

## 02 あなたの 後ろ姿は、 何歳？

## 自分の歩く後ろ姿、 知ってますか？

毎朝鏡の前で、  
お出かけ前にお化粧品や服装は  
チェックしていても、  
歩き方をチェックし忘れて  
いませんか？  
自分では颯爽と歩いている  
つもりでも、歩き方によっては  
実年齢より老けた印象を  
与えてしまいます。



背筋をピンと伸ばして正しく美しい歩き方をすれば、いくつになっても若々しく魅力的に見えます。あなたの後ろ姿年齢は、今何歳ですか？

むくみ

たれ尻

×脚

ぽっこりお腹

# Do you have a Complex?

外反母趾

O脚

バスト位置

腰痛

## 美容とダイエットは 永遠のテーマ？

Q. 今までに、実践したが続かなかった  
ダイエット法・美容法は？

- ◎ 食事の置き換えダイエット
- ◎ ～だけダイエット (水・バナナ・りんご等)
- ◎ 断食療法
- ◎ スポーツジムに通って運動する
- ◎ 書くだけダイエット
- ◎ 自宅で使えるマシンの利用
- ◎ 毎日のジョギング
- ◎ ダイエットサプリメントの利用
- ◎ カロリー計算した食事
- ◎ 炭水化物抜きダイエット

ファッションの流行のように、  
新しい美容法やダイエット法も次々に登場します。  
なつかしいものや試してみたものはありましたか？

参考資料：リボンフィット 2010～2016年お客様アンケート調べ

03  
その悩み、  
一度に解消  
できるかも  
しれません。

## 正しい歩き方は、 美と健康の第一歩。

次々とブームになる  
ダイエット法や美容法。  
氾濫する情報に  
踊らされていませんか？  
無理なダイエットと  
リバウンドの繰り返し。  
持病と諦めている体の不調。  
高額なサプリメント、  
補正下着、美容エステ…。

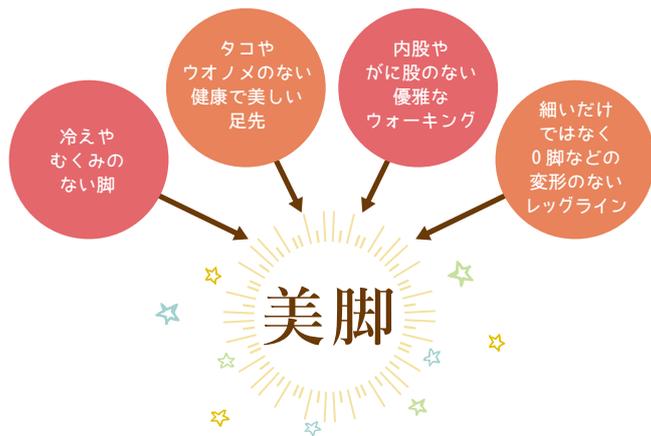
健康も美容も、  
根本を改善しなくては、  
すぐに元に戻ってしまいます。  
正しい姿勢と歩き方を  
身につけてれば、  
多くの悩みから  
解放されます。



# 04

リボンフット  
ができること。

下半身、特に足のむくみや脚が太くなってしまう  
 根本的な原因は、日常の姿勢と歩き方です。  
 これを無視して美脚は手に入る事はありません。  
 サロンで、その時だけの美脚を手に入れるのではなく  
 正しい姿勢と歩き方、靴選びで、  
 おしゃれを楽しみながら美脚も手に入れる。  
 そんな思いを込めて、リボンフットは誕生しました。



**リボンフットはこれらが叶うサロンです。**

年中ダイエットを卒業したい、  
 そんな方のご来店をお待ちしております。



**北川 裕子** Yuko Kitagawa

金沢市出身 O型 趣味：エクササイズ

エステサロン勤務を経て「足から健康で美しくなる」を  
 コンセプトに2010年「リボンフット」をオープン。  
 サロン業務のほかテレビ出演やセミナーを行っている。

2015年柔道整復師免許を取得。

美容とともにより健康を重視した根本療法を目指しています。

#### 資格

エイコウオーク認定骨盤ウォーキング®インストラクター  
 柔道整復師免許取得  
 国際若石健康研究会リフレクスソロジー認定プロ  
 青山フットアカデミー認定フットアドバイザー1級  
 足と靴とのフットケア協会認定フットケアアドバイザー  
 FLAネットワーク協会食生活アドバイザー2級

Aさん(47歳)の場合

Before



【悩み】  
偏平足、O脚、ひざ痛

1month

トリートメントで足裏を中心に筋肉をほぐすメニューを取り入れインソールを作成。

1month

左右親指の巻き爪補正をおこない体の重心位置を改善。

10month

10カ月で偏平足に筋肉がつき、歩き方が改善。

1 Year Later



O脚によるひざ痛も克服しフルマラソン完走まで回復

Before



【悩み】  
下半身ダイエット

1month

運動習慣がないため通勤時の靴に合うインソールを作成。

1-4month

ほぼ毎日使用してもらい月1回姿勢と歩き方レッスン、ボディトリートメント。

4 Month Later



食事制限、運動なし4か月でヒップ-3cm/太もも-2cm

Cさん(29歳)の場合

Before



【悩み】  
産後ダイエット、O脚

1month

長年のO脚に産後の骨盤の開き、運動時間が取れないため外で履く靴にあわせインソールを2足作成。

1-4month

月1回の姿勢・歩き方レッスン、ボディリートメントのほか自宅でのエクササイズ指導。

4 Month Later



O脚(特にひざ下)の隙間が減少。姿勢改善による骨盤引き締めもあり。

Dさん(28歳)の場合

Before



【悩み】  
歩き方

1month

姿勢改善のほかお腹と太もものサイズダウンも希望だったため、月2回トリートメントも取り入れたメニュー

1-14month

月1回ペースで1年2カ月間の継続した姿勢と歩き方レッスン。

2 Months  
1 Year Later



反り腰によるお腹ポッコリの解消。

## カウンセリングシート

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| ①足指が開かない              | YES ・ NO |
| ②足指が反っている             | YES ・ NO |
| ③外反母趾など足の変形がある        | YES ・ NO |
| ④足裏にタコ・ウオノメがある        | YES ・ NO |
| ⑤ひざの向きが内側 or 外側に向いている | YES ・ NO |
| ⑥ひざまわりのお肉が気になる        | YES ・ NO |
| ⑦足がむくみやすい             | YES ・ NO |
| ⑧歩くとすぐ疲れる             | YES ・ NO |
| ⑨靴底の減り方が左右違う          | YES ・ NO |
| ⑩脚を組まないと座ってられない       | YES ・ NO |
| ⑪立っているときに脚を交差させる癖がある  | YES ・ NO |
| ⑫猫背 or 反り腰である         | YES ・ NO |
| ⑬お腹（特に下腹）のポッコリが気になる   | YES ・ NO |
| ⑭膝をつけたまま座ってられない       | YES ・ NO |
| ⑮ふくらはぎの太さが左右違う        | YES ・ NO |
| ⑯下半身が痩せにくい            | YES ・ NO |

YESの数が、

★0～3個 【経過観察】

チェックした個所を見直して美脚をキープしましょう。

★4～7個 【黄色信号】

生活習慣を見直してさらに美脚を目指しましょう。

★8～12個 【要注意!】

危険予備軍です!このままでは痛みが出ることも。

★13個以上 【危険!】

一般的な生活改善とフットケアが必要です!

お名前

.....

生年月日

.....

住所

.....

カウンセリングシートに記入して、本誌をお持ちいただいた方は、フットセラピストのスペシャルカウンセリングを無料で体験できます。

※サロンは予約制となっておりますので、お電話でお問合せください。

# SMART WALK, HAPPY LIFE!



*Ribbon Foot*

〒923-1111 能美市泉台町中131番地

TEL 090-2425-7955

OPEN 10:00 - CLOSE 18:00

不定休 完全予約制

<http://www.ribbonfoot.com>