



足育スタイリスト／イメージコンサルタント

大手靴メーカー(株)ムーンスター主催の「母と子の足げんき教室」講師
＜美しさは健康から＞

足育&ウォーキング・カラー・メイクのトータルなイメージアップ講師としてこれまでに1万人以上を指導。20代からの不定愁訴と産後の体調不良を正しい姿勢・歩き方・靴選びによって克服。娘の靴選びに悩んだこと、実母の転倒、受講生の足の悩みの多さを実感したことをきっかけに「足」の重要性に気づき、「足育」の啓蒙をはじめ。乳幼児を持つ保護者に向けた「子供の足育講座」では「足と靴が健康におよぼす影響」や「正しい靴のえらび方とはき方」を実験の経験をもとにレクチャーしている。

足育（足指力）の講座 <<足指力で健康な身体に>>

～98%の子供は健康な足で生まれてくるのに、60%の大人は足に問題を抱えていると言われます～
外反母趾・タコ・魚の目など、足の病気に悩む女性は多くいます。それらの病気は足指のストレッチなどで予防及び改善が可能です。また、足指の健康は身体全体の健康にもつながるとも言われます。
欧米では年配の女性でも、スラリとまっすぐな足をお持ちの方が多くいます。これは、子供のころから足に合った靴を選び、正しい履き方を続け、足指を大切にしているからでしょう。

内容

足の病気について（足の病気の原因と足の診断）

足と靴の関係（正しい靴選びと履き方、日本と欧米の違いなど）

足指ストレッチ

【講座の時間 大人対象：90～120分 親子対象：30～60分】

実績など

大阪夕陽丘学園短期大学非常勤講師、西宮市内「子供の足育講座」「ママのためのウォーキング講座」、セミナー（大阪市女性協会、京都グランヴィアホテル 他）、生涯学習・男女共同参画（滋賀県大津市、京都府八幡市、大阪市、奈良県大和高田市 他）、各種イベントやフォーラムでの講師。

メディア出演等

関西テレビ「アップ&UP」、関西テレビ「よーいドン」をはじめ、ラジオ出演、多数の新聞・雑誌・企業誌などに掲載。



足育講座風景

(株)ムーンスターの子ども向けカジュアルシューズブランド「キャロット」(第6回キッズデザイン賞受賞)のイメージキャラクター。

2012年から、全国で行われている(株)ムーンスター主催の「母と子の足げんき教室」の講師を務め、足の成長における課題解決といった特化したテーマのワークショップの好例として評価されている。