HK500M BEST THINGS

「足は第二の心臓」とも「おしゃれは足元から」ともいわれます。
それだけに、靴選びは楽しいけれど実はなかなか奥深いもの。
そこで今号からの新連載では、シューズショップ「フットクリエイト」オーナー・櫻井寿美さんに、
上手な靴の選び方を教えていただきます。

VOL.01

自分に合う ウォーキングシューズで 軽やかに歩こう

～足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ～

それぞれの足に合うインソールも製作

街歩きの楽しい季節。でも「長く歩くと足が痛む」「足に負担がかかるのが心配」という声も。そんなSOSに応えてくれる「フットクリエイト」の櫻井寿美さんは、ドイツの整形外科靴マイスターのもとで学んだ夫とともに、18年前に開業。現在は京都府立医科大学大学院研修員として足と靴のことを研究しています。店ではマッサージや巻き爪矯正、角質ケアなどのトータルフットケアを行うほか、足の健康を考えた靴を揃え、購入の際には足の状態や姿勢などをチェック、その人に合う靴を一緒に選んでくれます。また個々の足の特徴をカバーしサポートするためのオーダーメイドインソールも製作してくれる、頼れる靴の専門店です。

ウォーキングシューズは目的・用途で選ぶ

「女性に多い外反母趾には靴の幅も大切ですが、それだけではありません」。先の細いデザインは避け、つま先部分に厚みのある靴を選ぶこと。足の親指が圧迫されることを防ぎ、足全体をやさしく包み込むことが重要です。

最近では、ウォーキングブームで膝に負担をかけてしまうケースなど、膝の痛みに悩む人も増えているとか。「膝トラブルを予防するためのシューズも出てきました」。たとえば、踵部分に特殊なスクリュー構造を搭載したシューズは、歩行時に膝の正常な動きをサポート、靴底は着地時の衝撃も吸収します。ほかにもタコやウオノメなどの負担を軽くするシューズ、歩くだけでシェイプアップ効果が期待できるシューズなど用途別に多彩な品揃え。アクティブになる春だからこそ、自分にぴったりの一足を探し出したいですね。

次回から、さまざまなパターン別に事例をあげて、靴選びのコツを伺います。

足の健康をサポートし、かつファッショナブルな靴を揃える。外反母趾に適しているのは、足の親指が圧迫されない程度のゆとりと、つま先部分に厚みがある靴（上）、膝の悩みを抱えた人には、踵部に特殊なスクリューの付いたウォーキングシューズ（下）を。カラフルなおしゃれ靴なら、「甲部分にバンドやゴムの付いたタイプが、足にフィットして歩きやすいです」。

フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠数屋町下ル打越町 318 ／☎ 075-365-3748 ／ 10 時～ 18 時（予約の場合～ 20 時）／定休日：月、祝
www.footcreate.com