

女性は仕事やお出かけのとき、ヒールを履くことが多いですが、「痛い」「足に合わない」など悩みもつきもの。自分の足の状態を知って、ライフスタイルに合った靴を選びましょう。



足を計測し、今の状態を知る

「仕事でヒールを履かなければいけないとき、土踏まずが高く靴底に合わず、浮いているのがしんどくて」と話すのは、本誌でおなじみのナチュラルスキンケア製品ANBANの臼井倫子さん。「フットクリエイト」のフットスキャナーで足を測定し、プリントされた足形を見ながら、同店スタッフの櫻井一男さんのカウンセリングを受けました。

「土踏まずが高めの凹足ですね。縦アーチが高いため、足のクッションが十分働いてくれません。そのため地面の衝撃が身体に伝わりやすいので、疲れやすくなります。また、かかとが小さめなので、十分にかかとに荷重できず、立ち姿勢が少し前寄りになっています。簡単な解消方法としては、かかとに体重を移すこと7・3でかかとに体重をかけるよう

vol.07

自分の足とライフスタイルに合わせた靴選びで、快適な日常を

～足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ～



Viel Huld (フィールフルトゥ) は、靴全体の構造がしっかりと作られており、足や体をうまく支えてくれる。31000円



LEGERO (レジェロ) の靴は、つま先が広く作ってあり、指の動きを妨げない。ゴアテックス素材(防水)で雨の日も安心。27000円



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

にして立つと、姿勢も良くなりますよ。

それから、指同士がくっついていて、親指、小指が内側に押し込まれた状態になっています。指がくっついていっている部分は、ウオノメ、タコ、水虫になりやすいです。それを避けるために5本指靴下を履き、指の動きを妨げず、各指がしっかり伸びた状態に保てるように、つま先部分の大きいオプリークタイプの靴を履くことがおすすめです。

自分の足に合わせたインソールで日常生活を快適に

説明を聞いて、「同じところ(つま先)ばかり痛くなる疑問が解けました」と倫子さん。

「中敷を使って、土踏まずの部分に体重をのせることによって、体重を分散するといいですね。足の裏全体で体を支えることで、接地

面が広くなり、中敷きによるクッション効果も加わることで、体の疲れも軽減されます。」自分の足に合わせた中敷に取り替えられるドイツ製のサンダルを試しに履いてみた倫子さんは、「腰の辺りが楽!」と感動。土踏まずが高い原因の一つには、遺伝的要素もあります。高いということを前程に靴底の仕組みを考える。中敷を使って全体を支えることが必要です。「今までじっくりくる靴に出会えなくて。足は人それぞれ、ということが分かりました」と倫子さん。合わない靴を我慢して履くのではなく、自分の足に合った靴を見つけることの大切さに気づきました。これからは、自分のライフスタイルに合った靴を選んで、足がリラックした状態で仕事もプライベートも楽しめそうですね。