

足のサイズが小さい、または大きすぎて「合う靴がない」
という悩みをお持ちの方も少なくありません。
メーカー事情にも詳しい専門家のアドバイスを聞いてみましょう。



足を計測して、カウンセリング

本誌でおなじみのナチュラルスキンケア製品『ANBAN』の臼井亜希子さんの悩みは、「足のサイズが大きいので、合う靴がない」こと。背が高く、バレエボールで鍛えた健康美人の亜希子さんですが、「若いころはスニーカーばかり履いていました。パンフスは25か25・5cmまでしかなくて、革靴やお出かけ用に合う靴がありません」と話します。フットクリエイトのフットスキャナーで足を計測し、スタッフ・櫻井一男さんのカウンセリングを受けました。

「土踏まずの高さがあまりないですね。本来のアーチ形状が低くなり、クッションが効いていない状態で歩行する時、私たちは地面を足で蹴っています。同時に同じ力で地面からも力を受けています。作用・反作用の法則ですね。足のクッション効果が少ないと、地面からの衝撃が

vol.08

足の大きい方の悩みに カウンセリングと靴情報

～足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ～

分散できず、疲れを感じやすくなります。また、足指も本来は足の軸に対して平行に位置していますが、親指と小指に少し角度が生じています。親指に角度が生じると、指が本来担っている、バランスをとる・踏ん張るという仕事をしなくなるので、足の機能も低下してしまいます。

インソールでアーチを支える

「足指の角度は、普段履いている靴のデザインの影響もありますが、足の横アーチが下がってきている事とも関連があります。この横アーチを支える仕組みや土踏まずを支える仕組みをインソールの設計に盛り込んで、足の骨格・アーチを足底からサポートします。しかし、このようにして出来上がったインソールを、ただ靴の中に入れておくだけでは宝の持ち腐れ。その靴を使ってしっかりと歩くことがポイントです。そのため、インソールを入れて履

く靴にも足を支える仕組みや、足の動きを損なわない、といった要素が必要ですね。インソールを靴の中に入れて歩くことで、ご自身の足が本来持っているクッション効果を取り戻し、足や体への負担を軽くしてほしいですね。

靴に関しては、「丸いデザインでつま先は1〜1.5cmの隙間がほしいですね」と言う櫻井さんに、「さらにデカくなる！」と苦笑する亜希子さん。「とはいえ、25cmをすぎますと、極端に靴の種類がなくなりますし、デザインも色もない。これは、靴のメーカーが売れるものしか作らないからです。最近では海外のものが入ってきているので、それを選んでいただければ」。

足のことを第一に考えて靴を選び、制作現場の事情にも詳しい同店ならではのアドバイスは心強いですね。



ドイツのサンダル「フィンコンフォート」。色は限定されるが、大き目のサイズもそろえる。22000円



「アサヒウォークランド」の天然皮革の定番デザイン。男女兼用なので26cmサイズのものもある。16000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

