

カッコいい、きれいな、流行で靴を選びがちですが、
そこに足が入るといことを忘れていませんか？
足の事情を考えた、正しい靴を選んで、毎日を快適にすごしましょう。



足の形が痛みや負担の原因。

「右足のこの指が飛び出てるんです。外反母趾もあるし、きつい靴を履くと痛いので、最近はゆるい靴を履いてます」。上賀茂神社のそばでカフェを経営する宮川政代さんが、フットクリエイトで足と靴の悩みを相談。スタップの櫻井一男さんにフットスキャンerで足を計測してもらい、写真を見ながらカウンスリングを受けました。

「土踏まずの部分は高さが若干低くはありますが、足アーチによるクッションは十分機能しています。これは足の縦のクッションで、もう一つ、各指の付け根にも土踏まずと同じ仕組みがあり、これが横のアーチと言われているものです。

第二趾の付け根がアーチの頂上になり、これがたわんでクッションの役目をしています。

vol.10

足の事情を考えた靴選びで
足の負担や悩みを解消

～足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ～



足幅が広がってきているとお感じのようですが、それはアーチが低くなっていることに関係しています。そしてクッションがなくなってきたため、地面の衝撃が体に伝わりやすくなり、疲れやすくなります。

インソールで荷重を分散。靴の形で痛みも解消。

「一般的な靴のデザインは、人間の足の形に反し、つま先に向かって細くなっています。そのため、親指も小指も無理矢理、靴に押し込まれてしまつことになり、これが外反母趾の原因にもなっています。宮川さんは立ち仕事をされているので、できるだけ足に負担がかからないようにしないと、どんどん立つのがしんどくなります。お仕事のときはどんな靴を履いていますか？」。

「だいたいべったんこで、なるべくクッションのあるものを買っていいです、外側の減りが早いです」と宮川さん。

「減ったまま、傾いたまま履いてしまつというのはよくないですね。靴底はこまめに修理して履きましょう。宮川さんには、土踏まずの高さがもう少しほしいので、インソールでその部分を支えると同時に、右足は小指側に体重がかかっているの、その負担を減らすような設計もしてあげたいですね。インソールで荷重をうまく分散させて、足の負担を減らしてあげるのです」。

櫻井さんのおすすめは、ヒール部分が低く、丸みを帯びたつま先のデザイン。甲の部分はベルトなどで固定できて、中敷きが交換できる、接地面の広い靴。さっそく一足を試してみた宮川さん。「むっちゃ楽。これいいやん。指もあたってない」とお気に入り。足の悩みも解消して、ハツラツとお仕事がんばれそうです。

足が疲れにくく、立ち仕事にも秋のお出かけにも最適なコレクションをご紹介。いずれもオーダーインソールの装着も可能。写真左・赤 足に優しく、ヨーロッパアンチスト満載のおしゃれなウォーキングシューズ。レジェロ 27000円。写真右下・茶 足指を締め付けないデザインと職人の手作りにこだわったロングランの足。ベッサー 29000円。写真右上・黒 甲のベルトが足と靴とのフィット感を高めてくれます。仕事で愛用される方も多い一足。バサバ 25000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

