

仕事のとくに履くパンプスや革靴はもちろん、
オフタイムの町歩き、野歩きに履く靴も、足の健康を考えて選びたいもの。
疲れや痛みを起こさず、快適に歩ける1足を見つけましょう。



地下足袋の原理から、足の骨の構造をもとに開発されたソールデザイン。足本来の機能を効果的に発揮。アサヒワークランド 16000円(税別)

親指部分に厚みをもたせた設計で、おしゃれなのにらくちん。3.8cmのヒールでスーツでもOK。就活にもおすすめです。ヨネックス LC 67 13000円(税別)



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(4月より日・月・祝) www.footcreate.com

疲れやすさの原因は、 足アーチの低下

大学にお勤めの竹中好恵さん。同僚がフットクリエイトで選んだ、足に負担をかけないおしゃれなパンプスを履いているのを見て、「私も相談したい」と来店。「甲高、幅広で、合う靴がなくて。信州にハイキングに行く予定があるので、地道を長時間歩いても快適な靴がほしい」とのこと。まずはスタッフの櫻井一男さんに、フットスキャナーで足を計測してもらいました。

「土踏まずの部分が、やや低いですね。土踏まずはクッションの役目をしていきます。疲れてこのアーチが下がってくるとクッションがきかなくなり、余計に疲れてしまいます。同じような役目ですが、足指の付け根部分にもあります。第二指の付け根がアーチの頂点となって、クッションの役割を果たしています。竹中さんの

vol.12

足の健康を考えた靴選びで オンもオフも快適に過ごす

~足の健康にもファッションにもこだわりたい方へ~

場合、この真ん中の部分が低く、落ち込んでいるため、クッションの役割が果たせていません。地面に当たるところは痛みを感じやすく、また衝撃が足に伝わりやすく、疲れも感じやすくなります。

歩くための道具として 靴を選ぶことが大切

「アーチの低下が進むと、足の横幅が広がってきます。靴が合いくいなど思うときは、すでにアーチが落ちてきている可能性も。アーチがさらに下がると、指が内側に引っ張られ、ひどくなると外反母趾に。足指はできるだけまっすぐにしておいてほしいので、靴のデザインは、つま先がゆったりしたもの(オブリーク状)を。さらに一番長い指からつま先に1~1.5cmのスペースがある状態が望ましいです。」

竹中さんの履いてきた靴を見た櫻井さんは、「この靴はクッション

がないので体に衝撃が伝わり、痛みが出たり、体も疲れやすくなります。歩くための道具としての靴選びと、中敷きをお勧めします。中敷きの凸凹の部分で足アーチを支えるのです。アーチが機能している状態というのは、足が効率よく使えてクッションがちゃんと効く状態。その状態を保つことにより、無駄のない、そして負担のない歩行ができます。」

櫻井さんお薦めのゴアテックスの靴が気になる竹中さん。「ゴアテックスは蒸れにくく快適で、実用的。デザートブーツ仕様のこの靴は、足で地面をしっかりとりえることのできる特殊構造をもち、地道を歩くのが楽しくなります。履いてみて即決の竹中さん。快適なトレッキングになりそうで、信州行きがますます楽しみになりましたね。」