

健康な足と快適な靴のはなし

足と靴の研究と経験を積んで20年



フットクリエイイト 代表
櫻井寿美 さん

Profile

自身の足のトラブルから「足と靴」の仕事に興味を持ち、1996年2月にフットクリエイイトを設立。「足と靴」との関わりについての研究を通じ、足元から健康を提唱している。自分の足で歩ける幸せを、多くの人へ伝えることがライフワーク。

きっかけは、自身の足の痛み

フットクリエイイトを始めて今年で20年目。店を始めたのは、私自身の足の痛みがきっかけでした。

会社に勤めていたときは、足のことも靴のことも何も知らず、安くてヒールの高い靴を履いていました。ある日、親指の付け根がとても痛くなって整形外科を受診したのですが、湿布薬をくれるだけ。「この痛みの原因は何だろう」と思っていたときに出会ったのが、「歩くこと・足そして靴」(清水昌一著)という本でした。その本には、私の足の痛みの原因がきちんと記されており、ドイツには足のケアをする、整形外科靴マイスターの仕事があることも知りました。

なり、歩くのが快適になったのです。今まで無頓着だった靴選びや靴の大切さがわかり、私と同じような悩みを持つておられる方のために起業を決意したのが、今から20年前のことです。

創業以来変わらない姿勢
定型をとり、カウンセリングをし、インソールを作るのは、店を始めたときから変わりません。当時は名古屋に作られたドイツのマイスターに作ってもらっていたインソールを、社内で設計、製造、調整まで手掛けるようになったのは、15年前。以来、カウンセリングやインソールの設計、製造は夫が、フットケアは私やスタッフが担当。多くのお客様と接しているうちに、一人一人の足の状況も環境も違ってくるのがわかり、もっと専門的な勉強をしたいと、大学に学びに行くようになりました。



New item introduction

膝にやさしい男性シューズの定番。今年の春夏の新色・オリーブの、つま先のこがしデザインに注目。アサヒメディカルウォーク MF 17000円(税別)

Counseling of the foot



今回のお客さま

本誌の撮影も担当するカメランの井上成哉さんは、15年ほど前からヘルニアの治療中。左の足先にしびれを感じるそうです。フットスキャナーで足型をとり、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。

「足のクッションの役割をしている土踏まずの部分は、自慢できるほど立派です。ただ、かかとが少し浮き気味ですね。前足部分で体重を支えているので、姿勢が少し前寄りになっています。姿勢に問題があると、膝や腰のトラブルになります。7対3でかかとを意識した立ち方が、膝腰の負担を減らします。良い立ち方は、すなわち良い歩き方でもあり、姿勢を正せば歩き方も変わってきます。今の状態では、つま先が十分持ち上がらないので、つま先が弱くなります。また、少しO脚気味なので、O脚が進まないよう日ごろから筋力をつけることにも意識してください」。櫻井さんのアドバイスに、納得の井上さんでした。



フットクリエイイト

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