

健康な足と快適な靴のはなし

大学で足と身体の関係学ぶ



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。

足だけでなく身体のこと

店に来られるお客さまは、一人一人身体も違えば足のトラブルも違うので、足だけでなくもつと身体のことも知らなければいけないと思い始めました。

店舗を現在の場所に移したころ、所属していた靴医学会で子どもの足の研究をされている神戸大学の先生に出会い、半年間研究生として先生のもとに通いました。そこは、人間が生まれてから死ぬまでの発達や、運動や身体との関連を学ぶ、発達科学部という学部でした。その後、社会人入学制度の試験を受けて、2007年に正式に大学生となりました。ちょうどそのころ、糖尿病の足の病変を予防するためのフットケア学会が日本で立ち上がり、医療としてのフットケアが話題になっていました。私は、糖

尿病と足の問題を靴屋の立場から研究したいと思い、大学の卒業論文のテーマに選びました。

卒論研究で気づいた 糖尿病の足の病変の問題点

卒論研究では、神戸周辺の病院を回り、約150人の糖尿病の患者さんに、糖尿病と足の関係を知っているか、患者自身がリスクをわかっているか、どんな靴を履いているかなどをアンケート調査しました。その結果、日本では糖尿病の足の病変の意識が普及しておらず、リスクが伝わっていないことがわかりました。リスクのある人たちにきちんと説明をして、リスクを取り除くための靴選びやインソールの提案をしていかなければいけないと感じました。

Counseling of the foot



今回のお客さま

本誌のデリバリーサービスを担当する小倉真一さんは、長年スキーをされているスポーツマン。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。「土踏まずの部分が若干高めで、横のアーチが少し低く、地面からの衝撃が少し吸収しづらい状況です。足指が寄り過ぎている部分があるので、5本指の靴下を履いて、指同士が独立して使えるようにしてください。また、靴もつま先部分が、足に沿った丸いデザインのものを選び、足の健康を保ってください。」

「気になるのは、右足のかかとへの荷重が少ないこと。かかとが少し浮いたような感じです。立っているとき右足のかかたを意識してください。立ち姿勢の荷重配分の原則は、つま先が3でかかとが7。良い立ち姿勢は骨格の負担を減らします。スポーツをされているので筋力のバランスが関係しているのかもしれないね。足の骨格を支えたり、角度を調節するインソールの説明を受けた小倉さんは、櫻井さんのアドバイスに従って靴を選びました。」



New item introduction

足のため、体のための靴を作っているドイツの老舗メーカー・ビルケンシュトックのダービー。秋には女性用の新しいモデルも出る予定。



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