

健康な足と快適な靴のはなし

足の問題を知ってもらうために



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。

外反母趾の調査から実態を知る

神戸大学で糖尿病と足の問題について研究後、京都府立医科大学の大学院修士課程に進み、外反母趾の角度と体の機能をテーマに研究を続けました。私自身も含めてお店に来られるお客さまの半分以上が外反母趾で、靴が履きづらい、痛みがあるなどの問題を抱えていたからです。

外反母趾は本当に歩きにくいのか、足の問題がどのように体の機能に影響するのかなど、まだ何もわかっていなかったのです。まずは実態調査から始めました。京都府内の65歳以上を対象とした体力測定で約1カ月、毎日80人前後の足型を取り、のべ13000人のフットプリントから指の角度を分度器で測ってデータを集め、65歳以上の方の足の実態が明らかになりました。

足の問題を広く世間に知ってもらうことが大事

お店ではカウンセリングを通じて、一人一人に足の大切さをお伝えしていますが、足の問題や足の健康のためには何が大切かということ、より多くの人に知ってもらいたかったため、大学院での研究や学会発表を通して、広く世間に投げかけていく活動ができたと思っています。

足の問題というのは、例えば心臓病や癌などの疾患と違って「まあ、足ぐらい」と思いがち。けれど、筋骨系のトラブルがあれば、活動が減り、筋肉量が落ち、転倒や骨折につながり、将来的に寝たきりや認知症につながります。足の問題は命に直結はしなくても、じわじわと健康寿命を縮める原因になるといふことを、もっと知ってほしいなと思います。



New item introduction

足の立体的な形状にぴったり合わせた設計。足裏全体で体を支えるため、足取りが楽でスムーズ。ヨネックスLC75 14,000円(外税)

Counseling of the foot



今回のお客さま

「よく歩くので歩きやすい靴を選び、普段ヒールはまったく履きません」と言うフリーアナウンサーのさわともかさん。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。「現状として横アーチの山が下がってきているので、それを押し上げるインソールを靴に入れるといいですね。骨格を矯正するために作られた中敷きなので、支える部分を山に、力を抜く部分を凹ましていきます」。

「体重が前に寄りがちで、指に力が入っているようです。姿勢は少し後ろに力かけた方がきれいに見える、各関節の負担も減り、歩くスピードも速くなります。立ち姿勢の際の荷重配分は、かかとに7割、前の部分に3割が理想的です」。櫻井さんから、紐靴やベルトで甲がしっかり留められて、足が靴の後ろ側に固定できる靴を薦められ、「紐靴は面倒だけれど、足の甲を留めるタイプの靴は、甲がキュッと締まって好き」とさわさん。お気に入りの靴が足の健康にも良いことがわかってよかったですね。



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