

健康な足と快適な靴のはなし

運動の仕方や正しい姿勢も提案



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。

天皇陛下もスロージョギング

フットクリエイイトでは、スロージョギングの講習会を定期的を実施しています。スロージョギングは、必死で走るでもなし、ただ歩いているだけでもない、歩くときと走るの間のような感じ。ウォーキングでは物足りない、でも走るのほっと…という方にもお勧めです。きちんとした理論に基づいて展開されており、走るよりは膝や腰への負担も少ないので、中高年の方には取組みやすい運動です。天皇陛下も皇居内のウォーキングに、スロージョギングを取り入れられているそうです。カロリー消費はウォーキングの倍ほどあり、ウォーキングではつきにくい、太ももの前面やお尻の筋肉もきちんとつくことが証明されています。何より故障が少ないのが良い点です。

スロージョギングを提唱された福岡大学の田中宏暁教授と一緒にメーカーが開発した、スロージョギング用の靴も販売しています。

正しい姿勢で運動を

最近では、足だけではなく、足を中心にした体全体のバランスを見た上で運動していただくことを提案しています。ゆがんだ姿勢で運動すると効果が半減したり、かえって故障を起こすことがあるからです。具体的には、簡易姿勢測定器「ゆがみー」で姿勢を測定し、結果について現状の姿勢状態の説明と改善のための対策などをカウンセリングしています。さらに、ベテランの健康運動指導士による姿勢改善サポートストレッチなど、マンツーマンのプログラムも受けることができます。



New item introduction
ビジネスシーンにも映える飽きのこないプレーンなデザインが人気。アサヒメディカルウォーク3136
32,000円(税別)

Counseling of the foot



今回のお客さま

「靴はリーガル筋」と言う京都産業大学副学長の中西辰彦さんが、スタッフの櫻井「男さんのカウンセリングを受けました。土踏まずの部分が大きく、少し左足荷重ですね。横のアーチがやや下がっているため、足の真ん中あたりが靴にあたりやすくなり、少し角質化が進んでいます。アーチが下がっていると足の幅が広がっていくので、同じ靴を履いても「最近、靴が窮屈に感じるな」ということが起こってきます。それがさらに進むと、親指や小指の関節変形によって、他の指が押しやれ、指同士がくっつくので、そこに「タコ」ができやすくなります。五本指靴下を履いて指の間を広げておくと、タコもできにくくなり、足指それぞれが仕事をしやすくなるので、足の機能も高まります。足が少し内側に倒れ気味なのは、筋力低下が原因です。」
「おっしゃる通りです。最近では運動不足」と中西さん。今のところ足に大きな問題はないので、今後はより良い状態を保てるように、五本指靴下や運動を心掛けるようにされるというようです。

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

