

歩いて健康、元気で100歳！

# フットクリエイイトの 足のお悩み相談室

症例  
vol.1



20代女性。足のトラブルのため歩行が困難で、外出を嫌がっていた。医師が薦める、足をサポートするタイプの特殊な靴を購入してはいたが気に入らず、ほとんど履いていなかった。もっと快適で履きやすい靴はないかと模索中。

## アドバイス

お客さまの足を計測、カウンセリングの後、アサヒメディカルウォークをお勧めしました。靴とインソールを着用されて1ヵ月後に、お父さまからこんな報告のメールがありました。

「家から駅まで 1.5kmの道を嫌がることなく歩くようになりました。歩く姿勢がよくなったせいかな、背が高くなったように見えます。週に1回通っていたマッサージにも行かずにすむようになりました」。介助が必要だった靴の着脱も、自力でできるようになったそうです。

新しい靴やインソールによる効果は通常、3ヵ月〜半年、1年後くらいが多いのですが、こんなに早く効果が現われて、私たちも驚きました。さらに、「おしゃれ心旺盛な年頃ですら、今度は少し鬱陶気の違う靴も欲しいようです」とうれしいメールが続きます。

靴を履いて歩くことができるようになると、外出が苦痛でなくなり、生活まで変わるので、履物を持つている力をあらためて実感しました。お客さまには、これからの季節に合わせて、素敵な色がそろったサンダルをお薦めしてみたいと思っています。



これからの季節にぴったりのサンダルも各色勢揃い  
ベンヴァド(伊) 24,000円(税別)



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。

## 今回のお客さま

本誌でもおなじみの、一乗寺の人気パティスリー「むしやしない」のオーナーパティシエール・鵜野友紀子さん。スタッフの櫻井一男さんは、鵜野さんの靴のサイズを聞いて、「サイズが少し小さいようです。靴の中で指が動きやすいように、実測より1〜1.5cm大きめの靴を選び、5本指靴下を履くことをお勧めします」と説明。さらに、「足の外側に体重がのりやすい状態なので、中敷きの外側を少し持ち上げて膝を少し内側に傾け、土踏ますはしっかり持ち上がった状態の足になるように、中敷きで調整すると良いですね」。

鵜野さんは足幅が細いため、足長に合わせて靴を選ぶと幅が合わないそうです。櫻井さんが選んだ幅狭のフィールフットのヒールを試してみた鵜野さんは、「こんなにフィット感のある靴は初めて。ヒールを履いている感覚がないです」とうれしそう。立ち仕事の多い鵜野さんにぴったりの靴が見つかったようです。

## Counseling of the foot



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ル打越町318 / ☎ 075-365-3748  
10時〜18時(予約の場合〜20時) / 定休日:月、祝 / www.footcreate.com