

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.2



40代女性のAさん。立ち仕事のため、足への負担が大きく、仕事の途中でも靴を脱いだり履いたりすることが多かった。足指全体がひととめに縛られている感じが続き、足が重く、いつも辛い状況が続く。また、足裏にできたタコには痛みがあるため、月に一度は定期的に削っている。

### アドバイス

足裏のタコは、その部分にかかる負担から体を保護しようとする、皮膚の自然な働きです。Aさんのように、フットケアなどで定期的にケアすることも大切ですが、それでは根本的な解決には繋がりません。

カウンセリング結果から、タコができる箇所には、横アーチの低下によって、大きな負担がかかっていることが分かりました。また、接客業では、女性はヒール靴が必須という会社が多いですね。ヒールを長時間履くことで足の前足部に重心がかかり、その部分が負担になります。

そこで、足裏を測定して横アーチを支える仕組みのインソールをお作りし、一日のうちで一番長く履く靴に、そのインソールを入れて過ごしていただきました。インソールは、アーチを支えながら、足をしっかりと使うことで、ご自身のアーチを作る力を引き出してくれます。ですので、このインソールを入れた靴で沢山、歩くことをお薦めしています。

Aさんは約半年ぐらいでアーチの改善も確認できました。Aさんからも知らない間にタコが消えていたことや、靴を脱ぎたいと思わなくなったという嬉しいご報告をいただきました。



夏のお出かけにおすすめの、  
ウォーキングシューズ  
(ヨネックス、男女モデルあり)  
14,000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

左京区で鍼灸指圧治療院を開業している亀田哲生さん。仕事柄、体のケアについては専門ですが、今回、診断を受けて改めて発見があったようです。

まず、測定結果を見てスタッフの櫻井一男さんが「足の第二指を中心に皮膚の負担が見られます。強く地面に当たったり圧迫されているので、タコなどができやすい状況ですね」と説明。第二指付け根にある足のクッションも弱くなっているとのこと。

この力を取り戻すためには他の診断も合わせ、「まず指を解放すること。足の形に近い前がぼっこりとしたデザインの靴がおすすめです。それから実足サイズから1〜1.5cm大きい靴を選ぶこと。また5本指の靴下を履くことで指一本一本が独立します。まずは指が動きやすい環境作りが大切ですね」。

そこで前が丸いデザインのヨネックスの靴を試してみると「指って、こんなに動くものなんですね！」と亀田さんは驚いた様子。「これを履いてウォーキングもがんばりたいです」。足腰が鍛えられ、ますます仕事に力が入りそうです。



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