

歩いて健康、元気で100歳！

フットクリエイトの 足のお悩み相談室

症例 vol.3



50歳代女性。腰痛、膝に水がたまる事が時々あるので、整形外科や接骨院へは定期的に通院中。また、足首が何となく不安定で、「歩きにくさ」を感じ、不安なく歩けるようになりたいと希望している。

アドバイス

「関節部に水が溜まる」という状態は、その箇所へ何か負担がかかっているということであり、体がそれを発信しているということです。足首が不安定だと感じるのには、多くの要因が重なっており、あらゆる可能性を検討しなければなりません。

拝見すると、まず、足に合った靴を履いておられないのが問題のようでした。靴というのは本来、自分が持っている足の力をサポートし、歩行を支えるものです。着地時、足にかかる負担は体重の3倍といわれていますが、踵は不安定な形をしているため、

足首をしっかり支えていないと、体重を受け止めきれずバランスがくずれます。そこで、少しでも負担を減らすことができるよう、踵のホールド力が強いウォーキングシューズをご提案したところ、半年ほどで水が溜まりにくくなりました。

溜まるからといって水を抜いたり、足のタコを毎回、削るのではなく、靴を見直し、足への負担を減らすことで、症状が改善されることもあります。

この機会に一度、履いている靴を見直してはいかがでしょうか。

イベント情報

効果抜群のウォーキング&ランニング教室

ただ歩いているだけ、走っているだけではもったいない!!

日時 2016年10月23日(日) 10時～
場所 フットクリエイト
参加費 2500円(各回)

講師に京都新聞土曜版の夕刊に「おとなのランニング授業」を執筆中の松井祥文氏を迎え、歩く、走るという基本的な動作を、理論そして実践を交えて学びます。

内容

- 10:00～11:30 ウォーキング主体の講習会
「ウォーキングからスロージョギングへ」
- 体力アップでより健康に
13:00～14:30 ランニング主体の講習会
「ジョギングからランニングへ マラソンへの第一歩」



フットクリエイト 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。



「元気で100歳クラブ」 市民公開講座2016

糖尿病にかかったら? 「患者のできる靴選び、フットケア」

今年の市民公開講座は、糖尿病代謝内科の専門医、黒江彰医師を迎え、糖尿病と足について、最新のトピックスを交え、また、靴や足と糖尿病について、興味深いお話を伺います。

日時 2016年11月3日(木・祝)
場所 しんらん交流館(東本願寺北隣)JR京都駅徒歩8分
京都市下京区諏訪町通六条下る上柳町199
参加費 500円
定員 200名
主催 元気で100歳クラブ

●申込・問い合わせ 元気で100歳クラブ事務局
京都市下京区間ノ町通上珠数屋町下ル打越町318
TEL 075-365-3748 FAX 075-365-3751
E-mail 1192@footcreate.com
http://www.footcreate.com/

フットクリエイト

京都市下京区間ノ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:日、月、祝 / www.footcreate.com