

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.4



60代女性のBさん。両足共に外反母趾があるが特に左足がひどく、スニーカーでも長時間の歩行が困難。足のサイズが大きく、小学校4年生で履けるスクール靴がなくなり、12歳くらいで足のサイズが26cmになったため、長年にわたり無理に小さい靴を履いてきた。

アドバイス

足が痛い、合う靴がないと来店される方によくみられる症例です。カウセリングをすると、多くの方が本来より小さな靴を履いておられます。特に足が大きい女性の中には、小さく見えるようにと実際より小さな靴を履かれる方が多く見受けられます。

基本的にウォーキングシューズなどの紐靴はご自身の踵と靴の踵部をしっかりと密着させた状態で、つま先部に1〜1.5cmの余裕がある靴を選びます。小さな靴を履いていると、足指が「く」の字に曲がるハンマートウや巻き爪、つま先のウオノメなど足指のトラブルにつながり、足は不健康な状態になってしまいます。逆に足に合った靴を履いていると、足を正しく使った

歩行ができるため、しっかりした「足づくりができるのです。

お客様には、ドイツの伝統的なシューズブランド、フィンコンフォート製の靴をお選びし、足アーチをサポートするように設計したインソールも作成。日常で履いてもらいました。すると半年ぐらいいで、ご自身でもはっきり分かるくらい左足の親指と第二指が離れて動くようになりまして。その結果、歩くのが楽になったという報告もいただきました。

このように、足に合ったサイズの靴を履くことにより、足指は靴の中でのびのび自由に動き、足をしっかり使った「正しい歩行」ができるようになります。

靴を履くと足が痛いという方は、一度サイズもチェックしてみてください。

パワークッションが人気の
ヨネックスから、赤が新登場。
15000円(税別)



秋冬の装いにぴったりのウォーキングシューズ
イタリアらしいデザインが人気
(BENVADO)
33000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

Counseling of the foot



「まずは自分の体を知ることが大事。緩んでいるところは筋力アップを、緊張しているところはストレッチが必要です」。希望すれば健康運動指導士によるストレッチや運動をプライベート指導してもらえます。「正しい靴を履いても体の使い方を間違えたらいけませんからね」とオーナーの櫻井さん。

人気のため予約が必要。篠本さんも早速、予約をして帰られました。

左京区の自宅で靴職人として工房を開いている篠本幹さん。靴職人は低いイスに座り、一日中、前かがみの姿勢で作業していることが多い。そのため姿勢が悪くなっていることを気にしていました。

そこで今回は足裏測定にプラスして新しく導入した「姿勢改善プログラム」を受けすることに。これは日常生活の積み重ねでついついしまった身体の歪みなどをチェックするというもの。写真撮影をし、客観的に姿勢と筋肉バランスをチェックすると、かなり前傾しているという結果がでました。

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:日、月、祝 / www.footcreate.com

姿勢改善プログラム

料金:姿勢測定・姿勢カウンセリング2000円
姿勢改善個別指導2000円
セットで3000円(税別)

姿勢改善個別指導

時間:1人20~30分
マンツーマンによる
個別指導につき要予約