

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.5



60代女性。外反母趾のため歩行困難になるほど痛みが強かったことから来店。ヨネックスの靴を紹介し、インソールを作成して五本指靴下を履いて、足はとても楽になった。その後、痛みがなくなったので、先の尖った幅の狭いブーツを一冬、履き続け、痛みが再発した。

アドバイス

女性に多いケースです。痛みがなくなると、どうしてもご紹介した靴ではなく、元のおしゃれな靴を履きたくなり、また痛みがでてしまうのです。

もちろん、おしゃれをした日は靴も合わせて楽しみたいもの。日常に履くコンフォートシューズと、おしゃれ用の靴を、ぎっちり履き分けることがポイントです。おしゃれ靴を買う時も、足の指に負担がかからないデザインを見極めることが重要です。

特にブーツやレインシューズは、つま先の丸いデザインが少なく、先が細くて尖ったものが多いです。なるべく、つま先部分に余裕があり、厚みがあるものを選ぶようにしてください。また、冬は厚めの靴下やタイツを履くので、それも踏まえたと上で、サイズを選びましょう。

おすすめは、パサパのブーツです。足型に沿ったオブリークなデザインで足指への負担は少なく、後足部も踵をしっかりとホールドしてくれます。履き心地に対して見た目が細身なので、スッキリと決まりますよ。



寒い冬のおしゃれにかかせないブーツ
pas à pas (パサパ)
34000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

3児の母であり、看護師をしている埴岡悠未さん。測定してみると土踏まずの面積は申し分ないのですが、足にかかる体重が外へ逃げ気味で、踵の骨が少し内側に向いていることが分かりました。

「仕事柄、カートを押ししたり、急いで前傾で歩くことが多いということも要因のひとつであると思いますが、すねの筋肉が使えていないことも原因かもしれません。すねを意識して歩くことと、親指と人差し指の間を意識しながら、踵の上げ下ろし運動をするのもいいですね。その時、五本指の靴下を履くと足指が使えていいですよ。」

「そういえば、何もなかったところで、つまずくことが多いんです。そんな埴岡さんにオススメなのが、仕事にも使えるようなビルケンシュトックのサンダル。つま先が丸く、足に優しくフィット。体重が足裏全体に平均的にかかるので、「これなら1日中履いても疲れ知らずです」バリバリ仕事ができそうです」と埴岡さん。

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