

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.6



55歳女性。10年以上前、おしゃれな靴を無理をして履き続けたことで足が変形。以来、足や腰が痛くなったことから、楽な靴を探しては購入するものの足に合わず、結局、一日で履かないように。今までに購入した靴の数は100足にも及ぶ。

### アドバイス

痛みの根本的な原因を突き止めて、履きやすそうな靴を購入しては合わなくて、何足も買い替える。こういう方は結構、多いのではないかと思います。ですが靴を替える前にまず、ご自身の足の状態や骨格を把握することが大事です。そして靴の機能を理解し、足と靴の関係を知ることが重要。こちら

の症例の方をカウンセリングしたところ、長年、靴で足指を圧迫していたせいで親指は完全に外反に変形し、土踏まずのアーチも無い状態でした。そこで足指を自由に動かせる丸い形のデザインで靴を選び、足裏アーチをサポートしてくれるインソールを作成。日常で履いていただき、さらにこの靴でしっかりと歩いていただいたところ、次第に指が真っすぐに伸び、本来の足の形に戻ってきました。またフットケアも併せて施術した結果、以前は手放せなかった家庭用の足マッサージ機が不要になったそうです。痛いといって靴を買い替える前に、ご自身の足の状態を理解するべく、一度、カウンセリングを受けられてはいかがでしょうか。



室内での立ち仕事をされている方におすすめ。  
インソールの色を変えることで自分だけの一足に。  
pas à pas (パスパス)  
ルームシューズ11,000円～(税別)  
インソール20,000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

滋賀県湖南市で、平飼いの有精卵と低温殺菌牛乳を使ったシフォンケーキとシフォンのラスク専門店「ママの手」を営む山岸隆さん。超人気店のため、一日中、立ち仕事をしています。早速、測定をすると右足重心で、左足は右足をサポートする程度しか使っていないことが分かりました。また体の前に重心がかかり、踵への荷重も足りていません。「立ち仕事の人の特性ですね。手を前に出して仕事をしているので、つま先で身体を支えています。加えて山岸さんは仕事時間が長いので、特にこのような結果になったのだと思います。一日の中で、できるだけつま先3、踵7の比率で荷重をかける時間を持つように心がけて下さい」。

そんな山岸さんの足裏をしっかりとサポートしてくれるのがパスパスの室内履き。オーダーインソールを入れることができ、自分に合った一足が作れます。仕事では、こちらを履き、加えて一日30分から40分のウォーキングをすることも大事。「健康な足で長く仕事ができる身体作りをしてくださいね」。

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