

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.7



40代女性。股関節痛がひどく、
少しでも痛くならない靴を探して来店。

アドバイス

人の体には、日常生活では気が付かない程度の左右差があります。足の長さにも、このような差が見られることがあります。その差が大きいと腰痛や不定愁訴などの不具合が生じることがあります。この方の場合は、左右差が2.5cmありました。

また、左足は縦アーチが高く、横アーチが低い状態でした。

そこで、アーチを支えるインソールの仕組みに加え、靴底に高さを加える補正加工をした靴で、日常生活を送って頂きました。その結果、2年後には左右差

は1.5cmに、10年後には差が見られなくなり、当初の痛みも改善し、靴底の補正加工も不要になりました。

左右バランス良く筋肉がついて、股関節の負担も減ったことが、改善につながったと思われます。

このような左右差は、必ずその原因を把握することが大切です。原因を知った上で、必要であれば、調整を加えることで、負担が減り、歩行も楽になります。

フットクリエイトでは、足部の測定に加え、左右バランスなども評価し、総合的なアドバイスをを行っています。



ゴアテックスを使った軽快な一足。
レインシューズとしても楽しめます。
アサヒトップドライ 15,000円(税別)



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。

今回のお客さま

強剛母趾きょうこうぼしの痛みはしに長年悩んできた中岡ひろみさん。強剛母趾とは足の甲、親指の付け根の骨が出っ張り、親指を甲の方へ曲げると痛みが生じるというもの。病院では手術か矯正靴を履くしかないと言われ、診断されたため、矯正靴を購入。指の動きが少なくなると、ローリングソールの靴を長年履いていました。

カウンセリングをしたところ、「この方の場合、指の関節を動かしても痛みは無いため、負担をかけないようにならざるも、少しずつ関節の可動域が広がるように、靴内で指が自由に動かせるデザインの靴を選ぶのも良いかもしれませんね。」

そこで選んだのは先がオブリック型で爪先が少し上がったデザインのアサヒメデイカルウォーク。「フアスナーが付いているのが履きやすくていいですね。それに今まで履いていた靴に比べて色の選択肢が多いのも嬉しいですね」と中岡さん。素敵な靴が見つかり、おしゃれも楽しめそうです。

Counseling of the foot



フットクリエイト

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:月、祝(日曜日のみ要予約) / www.footcreate.com