

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.8



40歳代女性。足首の関節が硬く、歩行時  
につま先が十分に上がっていないと感じ  
ている。また、慢性的な腰痛もあり、接  
骨院へ通っているが、先生から治療だけ  
でなく普段の履物も大切であると言われ  
フットクリエイトを紹介された。

### アドバイス

最近では、体の健康を得るに  
は靴も大切だと認識をお持ちの  
先生も増えてきました。早速、こ  
の方の足型を測定してみました。こ  
ろ、しっかりした土踏まずをさ  
れ、比較的良い足をされています  
ました。ただ、左右共に大きなタコ  
があり、足の指同士が密着して  
親指が外反していました。

ご自身で足幅が広いと思い、  
幅広の靴を選んで履いておられ  
ましたが、靴のサイズ幅という  
のは、親指の付け根から小指の  
付け根までの周囲を測ったもの。  
しかし重要なのはその先、つま

先のデザインです。せつかく幅  
広の靴を履いても、先が細く  
なっていたら意味がありません。  
まずは、ご自分の足がどんな形  
なのかを正しく知って靴を選ぶ  
ことが大切です。

この方には、足の形に合った  
靴をご提案し、正しい履き方  
をお伝えしたところ、靴を変えた  
だけで指がまっすぐになり、外  
反も良くなりました。

靴選びは重要です。日常の歩  
行や仕事に使うのか、パーティ  
などへ行く時に履くのか。用途  
によって使い分けをし、足の負  
担を少しでも無くしてほしいと  
思います。



紐靴なのに脱ぎ履きがスムーズでストレスを感じない  
本革のウォーキングシューズ。レジェロはゴアテックス  
仕様なので撥水性もあります。左レジェロ 27,000  
円(税別) 右ペンパド 33,000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

おしゃれが好きな湯浅和子さん。  
いつもステキな靴を履いておられま  
すが、長年の腰痛と魚の目に悩まさ  
れてきました。足型を測定したとこ  
ろ土踏まずがしっかりしているぶん、  
小面積で体重を支えることになり、  
足裏が角質化しやすく、魚の目やタ  
コがでやすいことがわかりました。  
「土踏まずが高い方は、足裏のクッ  
ションの役割が少ないので地面の衝  
撃が体に伝わりやすく、疲れやすい  
傾向にあります。一方で横のアーチ  
が下がってきて、こもも地面に強く  
当たってきていますね。そんな湯浅  
さんには、着地時の衝撃をしっかりと  
吸収してくれるウォーキングシュー  
ズがおすすすめ。安定感のある  
YONEXのパワークッション  
LC83をご紹介します。

「お買い物に行く時など、これを履い  
て、しっかり歩いてくださいね。」

#### Counseling of the foot



#### フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠致屋町下ル打越町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