

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.9



60歳代女性。変形性膝関節症のため右膝に水が溜まりがちで、その都度、病院で抜いていた。友人にフットクリエイトを紹介されアサヒメディカルウォークの靴を購入。インソールを作り、手持ちの靴2足にも入れて履いていたところ、水が溜まらないようになった。

## アドバイス

典型的な変形性膝関節症の事例です。現在、この病気で治療している人は約一千万人、予備軍は約二千万人といわれています。それほど膝関節症は一般的な病気です。変形性膝関節症になる原因は加齢、肥満、運動不足などがあります。膝関節への負担は、歩行時では体重の2倍といわれ、たとえば体重60kgでは120kgの負担となります。また、膝関節を支える筋肉が、加齢や運動不足によって衰えてくると、膝の負担はさらに増してしまいます。つまり、太る↓関節が痛くなる↓痛いから動かない↓太る、

という負のスパイラルに入ってしまうと、状態はどんどん悪化してしまふのです。そうならないように、ウォーキングなどを継続して、まずは筋力維持に努めましょう。アサヒメディカルウォークは、膝のトラブルを予防したい方に向けて開発された靴。特徴は踵部分に付けられたオレンジ色のスクリー構造で、これが歩行時の膝の衝撃を分散吸収し、理想的な歩行をサポートしてくれます。今秋からは、おしゃれなカジジュアルデザインも登場。正しい靴で、しっかり歩いて筋力アップを目指しましょう。



アサヒメディカルスニーカー  
女性 19,000円(税別)  
男性 20,000円(税別)



踵部に搭載された  
オレンジ色の  
スクリー構造



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

下京区で美容院を開いている河本央さん。一緒に店を営む奥様が突如パーマ液などによるアナフィラキシーショックを起こしたことをきっかけに、縮毛矯正やパーマなど強い溶液を使う施術をやめ、カットと天然ヘナ100%のカラーリングの店に思いきって転向。以来、髪や頭皮の調子がよくなったと、お客様からも喜ばれています。

足を測定したところ、職業柄でしようか、重心がつま先の方に偏りがち。そういえば、足先が上がらず、つまずくことが多いそう。「オフタイムの時、踵の方に重心を置いて正しい姿勢を取り戻すように心がけてくださいね」。そんな河本さんに紹介したのは、踵に安定して体重を載せることができるドイツのフィンコンフォート。「指先に開放感のあるデザインと、体を安定させてくれるインソールが、正しい姿勢をサポートしてくれますよ」。

### Counseling of the foot



### フットクリエイト

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:月、祝(日曜日のみ要予約) / www.footcreate.com