



「ハイヒールは美しい」のイメージの背景には、「頼りなげに歩く女性を男性が守る」という社会的性差が反映されているのかもしれない。

足の裏全体で全体重を支えている。重心はだいたい「かかと70%、足のつけ根30%」。ヒールのある靴は、このバランスを逆転させて、足の付け根(つま先)に重みがかかってしまう。



私がお答えします!

フットクリエイト 代表  
櫻井寿美さん

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。

### POINT 2 足の甲

甲が大きく開いた靴は脱げやすい。甲ベルトがあれば、足にフィットする。お飾りではないか、調節可能かどうか確認しよう。

### POINT 3

### インソール

クッション性に優れたインソールがある靴は、足への衝撃をやわらげてくれる。自分の足に合わせたカスタマイズが可能だ。

### POINT 1

### かかと

かかとの接地面積が広いと、安定度は上がる。高さは3センチ程度なら、身体への負担が少ない。底面に滑り止めがあればなおよい。

歩きやすいヒール靴、3つのチェックポイントをご紹介しよう。写真は国産メーカー「pas à pas」(パサパ)、歩きやすさと可愛らしさが共存するデザインが人気。27,000円～



フットクリエイトでは、スキャナー計測で足にぴったりの一足が手に入る。足に合わないと感じる場合は、木型修正やインソールで調節できる。(オーダーも可能)



## ハイヒールが足にいいって本当？ でも履くと痛いし、転びかけたこともあります。 ヒールとのつきあいかたを、教えてください！

ハイヒールで足が健康になる、歩きやすいといった話を聞きます。原点に立ち戻ってみましょう。私は、人間は生まれたときの姿に、生きていくのに必要な部位が備わっていると考

えます。もしヒールが本来に人間の健康にとって必要不可欠なら、最初からかかとが高くなって生まれてくるはずですが、でも、そうではありませんね？だから、人間の健康にヒールは必要ないのです。

ヒールは足にかかる体重の重心を変えてしまいます。健康的な重心は、かかとに70%に対して、親指の付け根が30%の割合です。一方、ハイヒールを履くと、体重の60〜70%が前方に集まり、バランスが崩れます。ヒールの先端でつま先が圧迫されたり、足の甲に痛みが生じたり。またウオノメやタコ、外反母趾、靴擦れができることもあります。

また、動きが固定されるので足首の可動域が狭まります。すると歩行が不安定になって、ちょっとした段差でもつまずきやすくなるのです。さらに身体はバランスを取るために反り腰になるので、姿勢にも悪影響が出ます。ヒールをはいて足が痛くなる、転ぶのは、ある意味当然といえます。

「ヒールがある靴のほうが歩きやすい」という人もいます。人間は順応性が高いため、長年のヒールに合わせてアキレス腱は縮みます。そんな人は、ヒールがある靴のほうが歩きやすいと感じる

でしょう。

ただ、現実的にはオシャレしたい気持ちやTPOでヒール靴が必要ときもありませんよ。そんなときは、なるべく身体に負担をかけない、安定性のあ

るヒールをおすすめします。選び方の3つのポイントは「かかと」「足の甲」「インソール」。詳細は上図でご確認ください。また、華奢なヒール靴を履くときは、できるだけ短い時間にしましょう。終了後にすぐに履き替えれば、身体への影響は最小限で済みます。仕事柄、撮影でハイヒールをよく履くモデルであっても、身体が職業の資本と考える人は、撮影後すぐに平らな靴に履き替えているケースが多いですよ。

お気軽にご相談ください



### フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠数屋町下ル打越町318  
☎ 075-365-3748 / 10時～18時(予約の場合～20時) / 定休日: 月、祝(日曜日は要予約) / [www.footcreate.com](http://www.footcreate.com)



最寄りバス停は「烏丸六条」