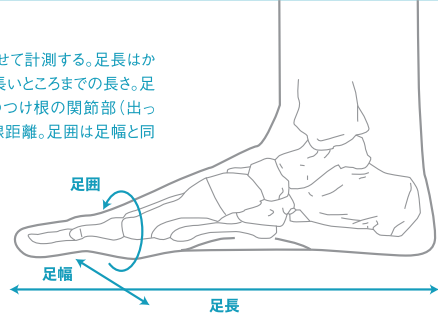


足にまつわる ウワサの真実 VOL.03



本来、人は、素足でいるのが自然だ。靴を履くなら、足指が自由に動かして、足先はどこもあたるところがない靴が理想だ。

立って足に全体重を載せて計測する。足長はかかとから足の指の一番長いところまでの長さ。足幅は足の親指と小指のつけ根の関節部(出っ張った部分)を結ぶ直線距離。足囲は足幅と同じ部分をメジャーでぐるりと回した長さ。



POINT 2

外羽根タイプ

靴の先端に注目。外羽根は、鳩目(靴紐を通す穴)のついたパーツがべる(タン)とは離れているので可動性が高く、足にフィットさせやすい。一方内羽根は固定されているため調整幅が少なく、足合わせが難しいのですが、デザインが美しくまとまり、フォーマルな印象がある。

内羽根



足に合わせやすい靴、2つのチェックポイントを紹介しよう。写真はメディカルウォークWK L001 (アサヒ 22,000円 税別)

POINT 1

ひもまたはマジックベルト

靴は甲で押えて踵で履くもの。靴ひもやベルトで甲を押さえると、靴のなかで足が安定する。鳩目(靴ひもを通す穴)が多いほど調整がきいて、足に合わせやすい。



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。

フットクリエイトではスキャナーで足の正確なサイズを計測し、プロの目でその人にぴったり合うタイプの靴をアドバイス。インソールのオーダーと調整が可能。



同じ23センチという表記なのに 足に合う靴とまったく合わない靴があります。 なぜなのか、教えてください!

それは当たり前です。なぜなら、靴の表記と足のサイズは、似て非なるものだからです。「サイズ23」という靴の表記は、内寸が23センチという意味ではなく、「おおよそ23センチの足に合うだろう」と大まかな基準を示しているのに過ぎないのです。

JIS(日本工業規格)による靴の表示は目安に過ぎず、メーカーによって余裕(捨て寸)が違います。捨て寸は1.5センチが一般的ですが、なかには0.8センチ程度のメーカーもあります。パンプスやスニーカーといった、靴の種類やデザインでも必要な捨て寸は変わります。ですから、靴のサイズ表記だけを見ても、足に合うものと合わないものがあるのが当然なのです。さらに、人の足も千差万別。私たちは足先からかかとまでの長さだけではなく、足の幅と甲の高さを計測、肉づきも確認します。

ちなみに、よく「靴は夕方買ったほうが良い」と言われますが、実際には、夕方足がむくんで大きくなる人だけではなく、逆に朝の時間にむくんでいて歩いて血流がよくなって、足が小さくなる方もいるんですよ。

靴メーカーの方針も、足もいろいろなのに、靴のサイズ表記だけを頼りにして選ぶ難しさは、ご理解いただけるでしょうか。確実なのは、自分の足のサイズをきちんと測り、状態を把握することです。実は、私もこの仕事を始めるまでは23・5センチと思っていたのですが、



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



最寄りバス停は「烏丸六条」

足に合わせた靴を提案して23年の職人が講座を開きます。足と靴の深い知識が得られます。さらにオプションで、インソールを自分でつくる体験も可能。もの作りが好きな方、ぜひご参加ください。

日時:5月25日(金)13:30~15:30
場所:フットクリエイト2F
講師:櫻井 一男(フットクリエイト)
参加費:500円

※インソール作成の希望者は、5/25に足型測定を実施、設計及びベース作成を行います。6月22日(金)13:30~各自仕上げをします。参加費10,000円(オーダーメイドインソール含む)

告知 正しいインソールを知って 作ってみる体験講座

実測は23・8センチでした。また、足に合う靴がなかなか見つからない人は、逆転の発想で、足に合わせる靴を選ぶみましょう。具体的なポイントは上図の通りです。

窮屈な靴は足の血流を妨げます。履き続けていると、疲れやすいうえに、タコやウオノメ、外反母趾といった、足のトラブルを招きかねません。今一度、自分自身の足のサイズを再確認してみてください。