

# 足にまつわる ウワサの真実 VOL.04

## POINT 1 ヒール

かかとの接地面積が広いほど、安定度は上がる。高さは身体への負担が少なく、歩きやすさも考慮した2センチ。

## POINT 2 ベルト

足と靴をフィットさせ、前すべりを防ぐ、かかとと甲のベルト。足の体積は時間帯や体調によっても変化するので、調節できるベルトや紐はマストアイテム。

## POINT 3 ヒールカップインソール



歩行時に全体重が載るかかと。そのかかとを包み込む形のインソールが、かかと全体をサポート。足の動きと姿勢が自然に安定するため、疲れにくい。

## POINT 4 踏まず芯 (シャンク)



足底の土踏まずの部分を支える補強芯。体重を支え、歩行時の衝撃を分散吸収するため、足への負担も少ない。

仕事用の靴のチェックポイントを紹介しよう。写真左は、ドイツ製、足に優しい構造設計の「フィンコンフォート」。足裏を刺激する替えのリフレックスインソール付き。黒エナメルタイプも。価格22,000円(税別)。



日本人の足に合う木型とヨーロッパの上質な天然レザーを使用した「フィールフルトゥ」。ベージュ色や3Eサイズあり。価格33,000円(税別)。



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。

いい靴選びは丁寧なヒヤリングから。その人のライフスタイルや要望に沿った、ぴったりの靴探しをお手伝い。靴やインソールの調整など、アフターケアも万全だ。



## 仕事用に3,800円の靴を購入。 職場で履くのだから安いもので充分、 と思ったけれど履くうちに、痛くなってきました……。

賢い選び方は、まず靴を手で触ること。柔らかさや軽さに目が行きがちですが、靴の構造を確認します。特にかかとは全体重がかかるので、この部分の支えや厚みが充分かどうかが大切です。目に見えない部分だけに、メーカーの良心がわかります。

スリッパのように、両手でもって靴の真ん中で曲げられるような、柔らかいものは靴とは呼べません。靴底は体を

ういうお悩みは、とても多いです。仕事で履く靴は、「安物でいいや」「高価な靴はもったいない」と、価格優先で選びがちです。でも大量生産の安価な靴には、足の安全や歩きやすさ、耐久性といった、靴に必要な機能が備わっていません。それゆえ履くうちにズレたり、こすれて痛みが生じるなどのトラブルも起きやすいのです。

実際、ご相談に来られる方は「仕事用の靴」が原因で、足を痛めたケースが多いです。平日は8時間以上、私たちは働いていますよね。一方、週末用のおしゃれ靴などであれば、履く時間は限られています。仕事の靴のほうが、足への影響が断然大きいのです。どの靴屋さんもあなた自身以上には、あなたの体のことを考えてはくれません。「自分の足を守るの自分だけ」。足が痛い、そこに気が取られ、仕事のパフォーマンスも下がります。仕事だからこそ、足に負担のかからない靴を選ぶ必要があるのです。

支える強度が必要で、つま先部のみ曲がるのが、構造上正しいのです。フィット感や足指が動かせる開放性、災害・避難時などに脱げにくいデザインかどうか、チェックしましょう。

靴の価格と質は比例します。足に合う靴は、長く楽しんで使えます。粗雑なつくりの靴で足を痛め、合わないからと何度も買い替えるほうが、結局は「もったいない」のです。



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打越町318  
☎ 075-365-3748 / 10時~18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」

「いい靴を長持ちさせる秘訣は？」という質問もよく聞かれます。ズバリ、靴が足にきちんとフィットしている靴は、持ちがいいです。なぜなら、靴に余計な負担がかからないので、変形や摩擦による消耗も少ないから。逆に「ズレて痛い！」と靴も足も泣く状態では、劣化は早くなります。結局、足に合う靴は、コスト面からお得なのです。

足の健康やコスパ(費用対効果)を比較して、仕事のおきパートナーとなる、心地よい靴を選んでください。