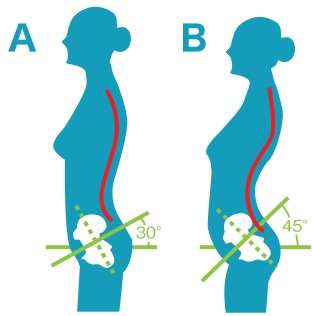


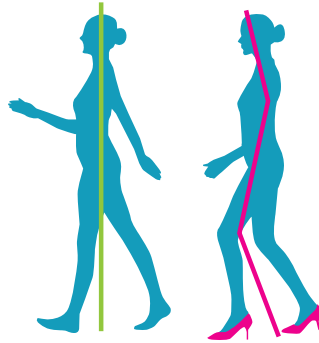
# 足にまつわる ウワサの真実

VOL.05

私がお答えします！



Aが正常な骨盤の角度。ヒールを履くとBのように骨盤が傾く反り腰になりやすい。Bの角度は、第4、第5腰椎に大きな負担がかかる。



2本足歩行の間は、もともと重心を安定させることが難しい。ヒールを履くとなおさらだ。

## POINT 3 靴底のスクリュー構造

ひざにかかる衝撃は、歩行時で体重の2倍、階段の昇り降りでは3倍に。これを吸収・分散させ、ひざの回旋運動をサポート。ひざのトラブルを予防する特許登録機能だ。



## POINT 2 ベルト

足と靴をフィットさせる甲のベルト。足の体積は時間帯や体調でも変わるため、ベルトは調節できるのがベスト。

9月発売の「メディカルウォーク」国産パンプス。ひざや足の健康を守る靴として百万人以上のファンを持つ人気シリーズだ。色はブロンズとブラック。3E対応。価格20,000円(税別)。

## 丸いつま先

つま先部の丸いオープンクデザイン。外反母趾予防のほか、外反した親指つけ根部分を押しさえつけないため、履き心地は抜群だ。

## POINT 1

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。



靴選びの際は「姿勢」も見てくれる。定期的に「姿勢測定&姿勢改善個別指導(アドバイスと体操)」も開催中。リピーターも多い人気のイベントだ。日程等は下記HPを確認を。



## ヘンな歩き方は体によくないよ、と友人から言われて、ビックリ！ 私の歩き方、大丈夫でしょうか？

友人はよく指摘してくれましたね。こうした忠告は案外当たっているもの。その言葉に耳を傾けて、自分の歩き方をチェックしてみてくださいね。歩き方が悪いのは、いくつか理由があげられます。まずは出生時の足の脱臼や、骨格上O脚になりやすいなど、「生まれつき」が原因の場合。これは治すよりも、症状が進まないように考えたケースです。

また、仕事で無理な姿勢を強いられて体がゆがみ、歩行に影響が出る場合もあります。たとえば歯科医や歯科衛生士さん。前にかがむことの多い職業に就いている方によく見られます。また、足や膝、腰などに「痛みや故障」を抱え、それをカバーするために、歩き方に支障をきたしている方も。このケースは意外と多いんですよ。

偏った歩き方を続けていると、体のバランスを崩したり、内臓の不調を招いたりしやすいので、注意してください。調整法として「体操」や「ウォーキング」もおすすです。体を支える筋肉や体幹を鍛えることで、正しく歩く力もついてくるからです。

そしてなによりも「土台」をしっかりさせることが基本です。人間にとって土台とは足元。土台がきちんとしないと、いくら歩き方に気をつけても効果がありません。靴の中で足指が動かせ、歩いて疲れない、バランスがとりやすい靴であればベストです。

歩き方と姿勢はリンクしているため、ハイヒールはおすすめできません。つま先に重心がかかるのは人間本来の姿勢ではないため、骨盤が傾き、腰痛の原因となる反り腰になりやすいのです(上図参照)。つまり、高いヒールは、悪い歩き方の要因である「無理な姿勢」「痛みや故障」にダイレクトにつながっているわけですね。



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 / 定休日:月、祝(日曜日は要予約)  
<http://www.footcreate.com>

最寄りバス停は「烏丸六条」

足のことを考えれば、かかととは1センチでも2センチでも低いのの方がベターです。仕事上、ハイヒールが必須なら仕方ありませんが、「皆が履いているから」「華奢に見えそう」で選んでいるのなら、見方を変えてみませんか。ヒールの高い靴は、前足部や親指の付け根に大きな負荷がかかり、それが外反母趾変形を悪化させる可能性があります、という報告もあります。自分の体を守り、快適に歩き続けるためにも靴選びは大事。そんな文化が、職場でも広まってほしいと願っています。