

足

にまつわる ウワサの真実

VOL.06

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。

今秋発売の「DEER(鹿革)ショートブーツ」。日本の職人が一つひとつ縫い上げた鹿革ブーツは、柔らかく足を包み込み、耐久性も抜群。カラーはブラック、ダークブラウン、ライトブラウン。サイズ22.5~25.0cm。価格40,000円(税別)。国産メーカーのH・P・S製。

通気性のいいブーツ選びのポイント



ファッションなロングブーツはショート丈より足に合わせるのが難しい。ふくらはぎの太さや足首まわり、膝下の長さなど、フィットポイントが多くなるからだ。当然、ムレやすくなる。



POINT 2

素材

天然皮革は人の皮膚と同じように呼吸をするため、ムレにくく肌触りもいい。表革はしなやかで軽く、水や摩擦にも強い鹿革。裏革は毛穴が多く、放湿性の高い豚革。

POINT 1

つま先

つま先部は丸みのあるオブリークデザイン。手縫い仕上げにより、靴が履く人の足に合わせて伸縮するため、足馴染みがよく、見た目以上に足先がゆったり感じられる。

POINT 3

かかとの高さ

適度な高さのかかと、手縫いのステッチが美しい靴底。アッパー(甲革部)を本底に直接縫い付ける製法は、手間はかかるが、張り替えが可能で長く愛用できる。インソールの取り替えも可。

POINT 4

サイズ

サイズ調整にはひも靴がいい。足首までのひもでフィット感を調節。内側にファスナーがあるので脱ぎ履きもラクだ。足首周りはパッド入りで、当たりが柔らかく、温めりをキープ。

プロの目で、靴と足の相談にのってくれる。足に合わないブーツでお困りなら、「甲のパッドやインソールでの対応も可能です」。まずは予約の上、相談してみよう。



京都の冬は、暖かいブーツが手放せません。

でも脱いだとき、足の臭いが気になる。

臭くならない選び方を教えてください！

ブ

ーツは、足先が冷えやすい女性の心強い味方。ただ質問の方のように、足がムレて臭う悩みも寄せられます。特に、他人の臭いは気になりますね。

ブーツが臭くなるのは理由があります。足をすっぽり覆うため、通気性が悪く、パンプスなどと比べるとムレやすい構造なのです。足にはエクリン腺と呼ばれる汗腺が集中しています。汗でムレた足に雑菌が繁殖して、イヤな臭いが発生してしまうんですね。

でも解決策はあります。それは「通気性」を保つこと。通気がよければムレや臭う心配もなくなります。ブーツ選びは「通気」をポイントに、次の4点をチェックしましょう。

まずはつま先です。先が丸く、中指がゆつたり動かせる形がベスト。靴と指のあいだに隙間があれば熱が放出しやすいので、ムレにくいのです。

2つ目は素材。汗を吸収・放出するには天然皮革が一番。合成皮革は空気を通さないで熱がこもります。

なお、靴の下に履くのはストッキングはNG。ウールなどの天然繊維の、吸湿性を考慮した靴下を選んで、足をドライに保ちましょう。綿100%は、汗は吸っても乾きにくいので、ブーツにはおすすりできません。

3つ目は、かかとの高さ。高いヒールは体が前傾し、バランスを保とうと体も緊張します。緊張は発汗のもと。



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」

ムダな汗をかかないためにも、リラックスできる低めのヒールがおすすりです。4つ目はサイズ。窮屈で、足指が動かせない靴では、血流を止められているのと同じ。血の巡りが悪ければ、いくら防寒しても温かくなりません。合わない靴は冷えの原因にもなるのです。

最近、ファッションブランドの靴には、S・M・L表示も見かけます。サイズが22・5、23・5、24・5と、1センチ刻みです。24センチの人にとつて、Mでは小さく、Lは大きすぎるわけですね。サイズ数が減る分、価格が安いのもかもしれません。でも靴は洋服とは違い、体の健康に直結するもの。合わない靴で足を痛めると、腰や全身に影響を及ぼしかねません。

ていねいにつくられた靴は、サイズ調整ができ、足にフィットします。履き心地のいいブーツで、しっかりと歩けば血行もよくなります。いいブーツを選んで、冬を快適に過ごしてください。