



足にまつわる ウワサの真実

VOL.08

私がお答えします！



ルームシューズ



靴は一つ一つ違う！
ひとつのインソールで合
わせるのはとても無理。

マジック テープで 甲を調節

POINT
1



POINT
2

足裏にフィットする コルクインソール

足の健康を考える国産靴メーカー「バザバ」がつくる室内履き。シンプルでかわいいデザインと、長く履いても疲れない履き心地のよさが人気。事務職や薬剤師、医師の愛用者も多い。価格は11,000円(税別)。サイズはXS(21・0~21・5)から1cm刻みでS、M、L(24・0~24・5)の4サイズ。写真のナイロン地ほか、革仕様のタイプや西陣織を使ったオーダーも可。

既存品とオーダーメイド、インソールはどこが違う？

オーダーメイド



既存品



一見、よく似た2つだが、性能はまったく別モノだ。オーダーメイドは、高さや形状、幅や強度、厚みを調整、足先からかかとまですべてがその人のために設計されている。例えば、土踏まずの底上げ部は体重を支えるか、足の動きのサポートを目的とするかで、高さやカーブが変わる。素材も吟味。体重の重い人には固めの足底で体の支えをサポートする。たった1枚のインソールながら、アレンジは無限大だ。

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。

ていねいなヒアリングが評判。計測したデータを説明してくれるので、自分の足の状況やインソールの効果がよくわかる。カウンセリングと計測で30分~1時間。事前予約が不難だ。購入後の調整や年に1度の無料診断など、アフターケアも万全。



オーダーメイドでインソールを買おうと思っています。1枚買えば、持っている靴すべてに使えるんですか？

持

持っている靴を並べてみてください。サイズこそ同じでも、形も構造もまったく異なりますよね。フルオーダーのインソールは、あなたの足と靴をぴったり合わせて違和感や痛みを取り除き、快適に歩くための道具。靴が違えば内型の形も設計も変わるので、一つの靴に一つのインソールが基本です。ですので、「1枚買えば靴すべてに使えるんですか？」の答えはNOです。もし、色が違うだけの同じ靴なら、インソールの共用は可能です。

靴を複数履き替えるのは合理的です。なぜなら、1日履いた靴は、コップ1杯分の汗を吸います。汗で濡れた靴は、革に雑菌が繁殖し、革が伸びて靴そのものが傷みやすいのです。履き替え用に2~3足用意し、履いた靴は乾かして休ませると、靴は長持ちします。

一つの靴に一つのインソールが基本とはいえ、お金がかかりますから、最初は1足から始めるのがいいでしょう。インソールを作るのは、「最も履く時間が長い」靴をおすすめします。通勤靴やウォーキングといった、履く時間が長いものを選びましょう。時間に比例して足への影響も大きいので、インソールを作る効果が高いからです。

私がインソールをつくるるとき、まずはライフスタイルのヒアリングから始めます。通勤や買い物で、車や自転車を使うのか、徒歩なのか？ 歩く距離は？ 外出がち？ 室内が多い？ 案外、外出靴よりも室内履きを履いている時間が長い方も

います。そんな方には、上図の室内履きもあります。そんなことまで聞くの？」と驚かれますが、どんな状況で靴を履いているかによって、それはインソールの設計に影響します。足が痛いのはなぜなのか。靴が当たるのか。体重がかかりすぎるのか、あるいは運動不足で筋力が弱まったせいなのか。すべてその人のライフスタイルに起因します。

私たちは、歩くのが苦痛な方の痛みを取り除き、「歩くのが楽になった」を実感してほしいと願っています。病院を受診したけれど、特に原因も見当たらず、「様子を見ましょう」と言われた方や、タコやウオノメが繰り返してできる方も、インソールを選択肢のひとつに考えてほしいと思います。

オーダーインソールで、「歩く」を苦行から喜びに変えた人はたくさんいます。「まるで靴が足に吸い付くよう」「歩くのも立つのも安定感がある」と言われると、一番うれしいですね。



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: 日・月・祝
<http://www.footcreate.com>



最寄りバス停は「烏丸六条」