

# 足

## にまつわる ウワサの真実

### VOL.09

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。

私がお答えします！



後ろ足が一直線になるように伸ばす



スポーツとしてのウォーキングの特徴は、すぐれた全身運動である点が挙げられる。ただ「歩く」のではなく、きちんと「ウォーキング」をすると、全身の約90%もの筋肉を使うことができる。「つま先に意識が向く人が多いのですが、ポイントは後ろ足。ぐっと膝から一直線に伸ばすことで、ウォーキングの効果が上がります」(櫻井さん)。

「アサヒメディカルウォークRW L011 3E」  
櫻井さんが選ぶのは、長く歩いても、膝に負担のかかりにくい高機能コンフォートスニーカー。底部分の貼替が可能。価格19,000円(税別)。サイズ22・0～25・0。カラーは写真のネイビーほか、グレー/デニム、ワイン、グレー、ブラック。日本製



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。



## ウォーキングを始めるつもりです。 普段履いている靴でいい気がするのですが、 わざわざ買い揃える必要はありますか？

### 日

本人が普段の生活で行う「スポーツ」のトップはウォーキング。自分のベースで体力づくりができる上、歩行には身体全体の骨格筋を使うので、筋力も鍛えられます。「運動なんてしてません。外に出るのは買い物ぐらい」とおっしゃる方も、だから歩くことからウォーキングに切り替えることで、スポーツになり得るのです。

さて、すべてのスポーツでいえるように、身体をよりよく動かすには、専用の道具が望ましい。たとえばテニスには、ジョギングシューズでもできます。でもテニス専用シューズを多くの人が選ぶのは、その運動に適した設計で、足にも負担が少なく、なおかつ動きやすいメリットがあるからです。ウォーキングを目的に作られたシューズは、歩行バランスや足の運び、膝や腰への衝撃に配慮して、長時間歩いても疲れにくい構造になっています。ウォーキングは他のスポーツと違って、使う道具はシューズのみと、コスバ面で優等生。正しい姿勢で歩くために、ぜひちゃんとした、ウォーキング用の靴を選んでほしいのです。

ただ、なかには「ウォーキング用」と名乗りながら、歩くのには適さない靴もあるのにご注意あれ。実はウォーキングシューズに統一規格はありません。メーカーが自分たちの裁量でつくるため、デザイン優先でかかとが高すぎる靴や、つま先や靴底の幅が狭い靴をよく見かけます。そういった靴で歩くと、タコやウオノメができた、膝が痛くなるなどのトラブルに

見舞われることがあります。健康のために歩いているのに身体を壊しては逆効果です。

ウォーキングに向けた靴選びのポイント  
は、次の5つです。

- ① 靴底の幅が広い(地面との接地面が広いほど歩行が安定)
- ② かかとが低い(高さは3センチ程度まで)
- ③ 丸いつま先(靴の中で指先が動かせる)
- ④ 靴紐がある(時間帯や体調でも足のサイズは変わる)
- ⑤ かかとが安定(かかとが包み込まれぐらつかない)。

足は靴の影響を受けやすいので、足に違和感や変化がないか、こまめにチェックしましょう。歩きやすい靴で歩くと、足の筋肉のつき方が変わります。靴が足に合うと、たくさん歩けるから、もっとウォーキングが楽しくなる。自分にぴったりの靴をぜひ選んで、楽しいウォーキングを始めてくださいね。

※総務省統計局・社会生活基本調査。日本人が1年間に穿くスポーツシューズ(2016年度より)。

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」

