



## アルトラ

元長距離ランナーが創業したアメリカの優良ブランド。ランナーの足の故障の多さから、靴の形に注目。特徴は(1)底がフラットでかかとからつま先まで高さの比率が1:1。(2)つま先が「足の形」。自然で正しい姿勢を保てるため、バランスのよい歩行や走りを実現。



「走る」ときにも、私たちはこれまで色々なブランドを試しました。でも履いているうちに小指が痛くなったり、圧迫感を覚えたり。同じ思いしている方も多いと思いますが、それを「長く走ったせい」と自己判断せず、まずは靴が合っているかどうかを確認しましょう。足指への圧迫が続くと、爪が黒くなり、爪の下が内出血を起こす「爪下血腫」につながることも。足指へ負担がかかっているかどうかは、爪の色や肥厚の状態、つま先の皮膚の固さなどを観察し、判断しましょう。

ちなみに私、櫻井寿美は先月100キロマラソンを走ってきました。そのため、月に300キロを目標して走ってきましたが、「アルトラ」は違和感がまったくありません。最近の私たち2人のお気に入り、それはアメリカのブランド「アルトラ」のシューズです。仕事中、納品のとき、ウォーキングはもちろん、マラソンにも愛用しています。ひと目見たときに、虜になったのがこの靴の形。「足の形」そのままの、足の指が自由に動ける。まさに私達の店のコンセプトである「身体のことを考えた靴」。実際に歩いて、走ってみると、足指が自然に広がるのが気持ちよく、何も履いていないかのように。着地面積が広く安定感があり、どこにもストレスを感じない想像以上のシューズでした。

「走る」ときにも、私たちはこれまで色々なブランドを試しました。でも履いているうちに小指が痛くなったり、圧迫感を覚えたり。同じ思いしている方も多いと思いますが、それを「長く走ったせい」と自己判断せず、まずは靴が合っているかどうかを確認しましょう。足指への圧迫が続くと、爪が黒くなり、爪の下が内出血を起こす「爪下血腫」につながることも。足指へ負担がかかっているかどうかは、爪の色や肥厚の状態、つま先の皮膚の固さなどを観察し、判断しましょう。

# 足

にまつわる  
ウワサの真実

VOL.12

靴と身体の健康にくわしいお2人が、  
普段、履いている靴は何ですか？

### 足型そのままシューズ / 「アルトラ」試し履き会と特別セミナー

日時: 11月15日(金)~20日(水)  
場所: フットクリエイト店内

\*予約は不要です。期間中に店舗までお越しください。試し履きは、店舗から出て、歩いたり走ったりして、試して頂けます。また、試し履き会ご参加の方へは、アルトラシューズ購入時にお使い頂ける、「1000円」チケットをプレゼントいたします。

\*11月17日(日)にはアルトラ専属講師 玉川 浩司氏を招いて特別セミナーを開催。参加希望者はお電話、メールなどでご予約下さい。

TEL:075-365-3748 / MAIL:1192@footcreate.com

### フットクリエイト

☎075-365-3748 ●京都市下京区  
間之町通上珠数屋町下ル打越町  
318 ☉10時~18時 ☽日・月・祝  
http://www.footcreate.com

もよりバス停は「烏丸六条」



です。100キロ完走後も、足のトラブルは全くありませんでした。さすがは人間の足を第一に考えた靴だと実感しています。今月は、「アルトラ」の試し履き会を予定しています。ストレスフリーの履き心地を、ぜひご体験ください。



インソールデザイナー  
櫻井一男さん

フットクリエイト 代表  
櫻井寿美さん

寿美さんは自身の足のトラブルから、「足と靴」の関係に注目。インソールデザイナーの一男さんと「フットクリエイト」を設立。以来23年、足の専門家として、100歳まで自分の足で歩ける健康を提唱。小学生から80代まで数多くのファンがいる。小1時間程度のカウンセリングは人気のため、ぜひ事前予約を。