



はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

0595-44-6776

一鍼灸院

検索

靴と足のはなし

今回は、靴についてのお話です。

「足のアーチが大事だ」「足の異常があると膝、腰、肩など色んなところが痛くなる」という事は何度も述べてきました。そして足を安定させ、土台から治して行く方法もお伝えしています。そこで今回は毎日履いている「靴」を見直していきたいと思います。

皆さんは靴はどのような基準で選んでいますか？デザイン？機能性？価格？どれも大事な要素だと思いますが、いちばん重要視して頂きたいのは「機能性」であり、サイズと安定性は外せないポイントです。

サイズ

皆さんは自分の足のサイズをご存知ですか？靴を合わせる時には、「足の長さ」「横幅」「周囲」「指の形」などを測ります。同じ26センチの靴でも、メーカーやシリーズによってサイズやフィット感が異なりますし、横幅の広い方、左右の長さの違う方など個別の対応が必要です。また、親指が長い、人差し指が長いなどの指の形でも選ぶ靴は変わってきます。

安定性

靴には歩行時の衝撃を和らげ、上手く推進力に変えて行く「安定性」が求められます。1つ目はカカトの骨（踵骨）を安定させる「ヒールカップ」。



爪先を押えてMP関節部（前3分の1）だけが曲がる靴を選びましょう。

カカトは固い靴を選びましょう



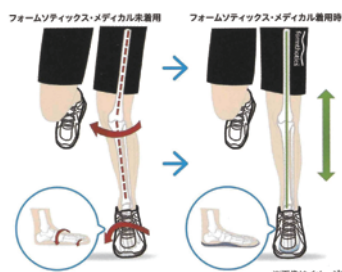
カップの入った靴を選びましょう。2つ目は靴の底に入っている「シャンク」という部分がしっかりしている事です。爪先を強く押して、MP関節部分（足の前3分の1）だけが曲がるもの、靴を捻ってみて後ろ3分の2が捻れないものを選びましょう。

歩行時には、片足に全体重が乗り、主に足首がその衝撃を吸収すると言われています。いかに負荷の少ない角度で接地し、踏み出すが足や膝への負担を減らす事に繋がります。その為にも、靴の役割は非常に大きいと言えます。靴屋さんに行ったら、まずは①踵を掴む②靴底を捻る③合ったサイズ（縦・横）④デザインの順番でお気に入りを探してみましょう。

Formthotics™
Custom Medical Orthotics

足の専門医が処方する医療用インソール フォームソティックスメディカル

足の先進国ニュージーランド生まれのこのインソールは30年の歴史があり、世界各国で販売され高評価を得ている実績のある商品です。カカトを安定させ、過回内を改善します。使っていく内に足に馴染む素材ですので、フィットしやすいのも特徴です。足の過回内（扁平足）による様々な症状に対して中々効果的な方法が見出せなかった私ですが、このインソールと出会い、ランニングなどで満足な結果を得られています。専門資格を持った院でしか処方できないメディカルシリーズ、ぜひお試しください。



※画像はイメージです

足を安定させ、正常なアライメントに改善します。



細かな検査を行い、熱成形をし、処方します。