

おしゃれも、健康も足元から！



あなたは今どんな靴を履いていますか？

履いていて違和感がある…、痛みがあって履きづらい…、と言う方いらっしゃいませんか？

その靴、実は足にあっていないかもしれません！！

足は**第二の心臓**と言われるほど、非常に重要な部位なのです。

自分に合った靴を履いて、足元から健康になりましょう！

その靴、合っていますか？



誰も足に合わない靴を履いて一日を過ごした経験はあると思います。

ゆるい靴だと足に変な力が入ってしまうので大変ですが、

きつい靴や痛みを伴うような靴を履いたままの1日は本当にツライものです。

靴が合わないというのは「痛み」が生じる場合もあれば、

かかとがパカパカ浮くなど歩行に支障が出てくる合わなさというものもあります。

足は「ツボ」が沢山集まっていたり、

心臓のように血流を押し流す機能があったりと健康を左右するパーツです。

これを合わない靴で締め抜いてしまうと体に何かしらの影響を与えることは容易に想像できます。

足は特に歩行を通じて**心臓と同じくポンプの役割**を果たしています。

しかし、もし靴が合わずふくらはぎや足裏の力をうまく使えずに足の血流が滞ってしまったら？

本来は血液によって流されていくべき**老廃物は血管の中で滞ってしまいます。**

それが原因で**リウマチ**が引き起こされることもあるのだそうです。

また、**骨格の歪み**を引き起こして**腰痛や頭痛**につながることもあります。

ほぼ全体重を支えているこの足。

もし、あなたの足に合わないピンヒールの靴で、長時間歩行したらどうなるでしょうか？

普段私たちは無意識のうちに骨盤、背骨や首、顎など

微妙なバランスを保つことで立ち、そして歩いています。

この体の骨を一番下で支えている足が合わない靴によってグラつき、

土台としての役目を果たせていなかったら…土台としての足が傾いていたら…

その歪んだ土台の上で足や膝、そして腰はバランスを取ろうとし**不自然な負荷**がかかります。

さらにその腰の上でバランスを取ろうとして

背骨や首の骨にも負荷がかかり歪みの原因となってしまいます。

骨格の歪みによる腰痛や頭痛のほかにも、

合わない靴を履き続けることで、O脚や猫背を招いたり、

角質が厚くなり魚の目ができたり、外反母趾を招くことも…。

靴選びはとても重要なのだということがわかりますね。



正しい靴の選び方

- ①ミッドソール（靴底の中間部分）が**硬いもの**を選ぶ（靴を捻ってみて曲がりにくければOK）
- ②かかとが窮屈なものを選ぶ
- ③足を靴から取り出したインソールの上に乗せ足先は小指一本分ほどの空きがあり
横幅は少しはみ出るくらいのサイズを選ぶ（合わせるときは踵を少しはみ出させる）
- ④↑の条件を満たしたものを全て履き比べ一番**膝が内側に入らないもの**を選ぶ
（まず鏡に向かって歩き足の着地時に膝の動きを見る。その動きが一番小さいものが合っている靴）
- ⑤履いたことのない靴を**ネット通販**で買わない



ショップで試し履きをする場合は、下記のことには注意しましょう。

- a かかとのカーブが靴のカーブと一致しているか？
- b 土踏まずが靴のアーチラインに合っているか？
- c 幅が合っているか？
- d 足の爪先が靴の甲部や前部に当たっていないか？（10mm程度の余裕が必要）
- e 靴のトップラインに隙間やくい込みがないか？



上記の点を確認しながら試し履きをしてみましょう。

また、そのほかに**必ず両足を入れる**ようにしてください。なぜなら左右の足で違いがあるからです。
片足で立つ、しゃがむ、少し歩くなどの条件を変えて問題がないか確認することも必要です。

靴の正しい履き方

靴をゆるゆるにして履くと、足にも体にも良くありません。

足に合った靴をキチッと履けば、足の機能を靴が補助してくれます。

※甲のひもやマジックベルト（ベルクロ）を十分にゆるめてから、足をいれるようにしましょう。

- ①紐を緩めて、靴ベラを使い、足を入れる
- ②かかとを地面に軽く叩きつける
- ③つま先を浮かせて（踵は地面につけたまま）つま先の方から紐をきつく締めていく
- ④痛くない程度にきつく縛る

※カカト部分は大切な構造なので、カカトをつぶしてしまうとその機能が台無しになります。

絶対にカカトは踏まないこと！



合わない靴は体に歪みをつくります。腰痛や頭痛、肩こりと良いことなしです。

合わない靴を我慢して履き続けることはやめましょう。正しい靴を選ぶことが大切です。

- ・ **デザイン重視で選ばない**
- ・ **サイズ感は立ってチェック**
- ・ **つま先は自由がきいて適度なゆとりが必要**

以上のことは最低限、頭の片隅に置いて靴を選ぶといいですよ！