

おはだ

第12号

発行人
花川博義

靴の履き方・選び方

「タコ」「ウオノメ」「巻き爪」「外反母趾」「扁平足」。足のトラブルに靴が大きく関係しています。靴は「体の土台」であるとともに「健康の土台」でもあるのです。

サイズにタテ・ヨコあり

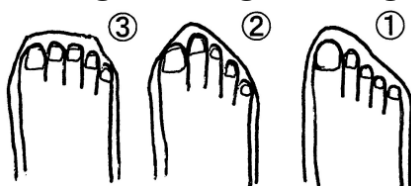
靴のサイズにはタテとヨコがあります。「タテ」とは靴の長さのこと、23.5とか25.0と表示され、一般的に靴のサイズといわれています。「ヨコ」とは足の甲の周囲の長さのこと、E、EE、EEEと表示されています。ところが、このサイズには統一基準がなく、25.0の靴といってもメーカーによってバラバラなのです。靴を選ぶ時は、これらの表示は目安にはなりますが、実際に履いてみるこ

「窮靴」のススメ

「足が痛いのでプカプカ靴にしています」という人がいます。「きつい靴は足に悪い」は間違った常識です。靴が前後にゆるいと、足が靴の中で滑って指に負担がかかり、「タコ」「ウオノメ」「巻き爪」などの原因になります。また、幅が広い靴は「外反母趾」「扁平足」を誘発します。「3E (EEE)」、「4E (EEEE)」という靴をみかけますが、日本人で「2E」以上の靴が合う人は2〜3割と言われています。大多数は「E」以下がジャストフィットなのですが、そんな細幅の靴はあまり売っていないのが現状です。前後にきついのはよくありませんが、横にきつい「窮靴」は良いのです。

つま先に3タイプ

足指の形に3通りあります。①親指が一番長いタイプ。②第2指が一番長いタイプ。③親指と第2指が同じ長さのタイプ。①の場合、親指を頂点にカーブを描く靴が適しています。②の場合、第2指を頂点にカーブを描く靴が適しています。つま先のとがった靴は、このタイプ以外の足には不向きです。③の場合、つま先が四角い靴が合います。



靴の選び方

靴はかかとで合わせます。かかとをびったりフィットさせ、つま先に1cm余裕のある靴を選びます。幅はEや2Eなどの細めのものをおすすめです。靴を履いてかかとを上げてみてください。かかとは靴から外れるものは大きすぎです。また、柔らかい素材の靴は足をしっかりと支えることができないため、「少し硬めの靴」にしましょう。試し履きをして、歩いてみましょう。「ちょっときついかな」くらいがよく、履いているうちにゆる

くなってきます。子供の靴の注意点は、「どうせすぐ大きくなるから」と大きめの靴を選ばないことです。「大は小を兼ねない」のです。

ひも、マジックテープ

ひも付きやマジックテープの靴は、足幅が調節できるのでオススメです。靴を脱ぐ時は、ひもやマジックテープは外してください。

「かかとをつぶして履く」、「ひもをゆるめた状態で履く」のはよくありません。履く時はつま先をトントンして履くのではなく、かかとをトントンして、かかとと靴をフィットさせます。それからひもやマジックテープを結びと靴がしっかりと固定され、指先が靴に当たらず、「巻き爪」の予防になります。

履くのに時間をかけて

「履きやすい靴」「イコール」「脱げやすい靴」です。子供の頃、「明日天気になーれ」と靴を飛ばしたことがあると思いますが、脱げやすい靴は足には不健康です。靴を履く時にかかる数分は決して無駄ではありません。脱げにくい靴で「明日元気になーれ」。

参考文献「外反母趾は切らずに治せる」内田俊彦著