

『靴選びのポイント』

■自分の足に合った靴を履いて健康に！

歩くことが健康に良いことは皆さんご存じだと思います。ウォーキングやランニングは全身運動であり特に心臓や肺の働きを活発にします。しかし、歩いたり走ったりするときには足に想像以上の負担がかかっています。そこで、自分の靴やお子さんの靴を選ぶとき、どんな靴がいいのか？と悩むことはありませんか？
今回は靴と足についてお話しさせていただきます。

■靴を選ぶとき、皆さんはどのような点を気にしますか？
・クッション性がいいもの、柔らかいもの
・痛くないもの、幅が広いもの、大きめのもの
・すぐに脱ぎ履き出来るもの
・とにかく見た目がいいもの！
などなど、選ぶ基準はそれぞれあると思います。
歩いているときに、つま先が当たって痛い、足が疲れる、膝や腰が痛くなる点など身体の不調を感じたり、タコや魚の目、靴擦れ、外反母趾、扁平足など足特有の悩みを抱えている方も多いかと思えます。それらの不調はもしかしたら足に合っていない靴を履いているからかもしれません。それでは、靴を選ぶとき、どのようなことに気を付けて選べばよいのか？今回は主にウォーキングシューズについて説明します。

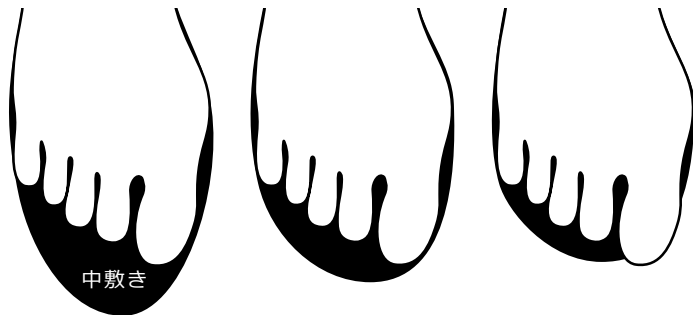
選ぶ際は重要です。厚すぎる、硬すぎる靴底はお子さんの足の発達を妨げる可能性があります。また、ベビーシューズ、子供靴の場合はつま先が少し反り上がっているものをおすすめします。

■靴選びのポイント

- ①かかとがしっかりと硬いこと。靴のかかと部分を横から押してつぶれない、硬い物を選びましょう。
- ②足の甲をおさえられるもの。靴ひもやマジックテープ(ベルト)などでしっかりと締め付けられるものを選びましょう。
- ③靴底が指の付け根部分で曲がるもの。靴を持って軽く折り曲げた時に、しっかりと指の付け根あたりで曲がるものを選びましょう。※特にお子さんの靴を



④つま先(中敷き)に1cm〜1.5cmすきまがあるもの。中敷きが取り外しできる場合は、外してかかとを合わせ、足を乗せてみてください。靴の中敷きは表記サイズよりおよそ1〜1.5cm



大きすぎる ちょうどよい 小さすぎる

ほど大きく作られています(メーカーによつて違いはありますが)。すきまがなければ小さすぎて足が痛くなり、2cm以上余る場合は大きすぎてしまい、足のトラブルに繋がります。



たくさんさんの靴がある中、どれにしようか迷ったとき、これらの4つのポイントを意識して探してみると良いのではないのでしょうか。

雪がとけ暖かくなってきました。靴を履いてウォーキングやランニングなど冬になまった身体を動かしてみたいかがでしようか。

(文責：理学療法士 富樫 紗希)

