靴選びのアドバイス

必ず履いて選びましょう

「23.5cm の 3E」というふうに、足の長さと足囲の表示を見て選ぶ方が多いと思います。しかし、この２つのサイズ表示だけでは足を表現しきれないので、必ず履いて試すようにしてください。
同じ木型でもデザインによって履き心地が違うこともあります。買う前に履いて確認しましょう。

靴を選ぶとき、大きいサイズを選んでいませんか

靴が大きすぎると足の曲がる位置と、靴の曲がる位置が合わないことが多いので、足が前に滑りやすくなります。滑るのを止めようと指で踏ん張って横アーチが崩れると、タコができるなど足のトラブルの原因になることがあります。また、幅が広すぎる靴を履くと余った空間に足が動くので足に負担がかかります。

ワンポイントアドバイス

日本人は足囲の細い方が多いのですが、脱ぎ履きが簡単な足囲の太い靴を選択することが多いようです。自分の足のサイズを正確に把握して、靴を選ぶようにしましょう。

軽い靴、柔らかい靴は足に良いのか

履き心地の捉え方には個人差があると思いますが、靴は軽すぎても重すぎても、また、柔らかすぎても良いわけではありません。
歩きやすい靴には、足を支え、歩行しやすいように安定性、耐久性、快適な履き心地が求められます。安定性を得るためには、底材に身体をしっかり支えることができる強度、耐久性、ある程度の重さが必要になります。また、足をサポートしてくれる靴にはしっかりしたつくりが必要になります。
手にとって、軽い、柔らかいだけで選ぶのではなく、靴を履いて選びましょう。例えば、手にとって重く感じる靴でも、足に合った靴は履いてみると重さを感じないことが多いのです。ぜひ、試してみてください。

足のリフレッシュの奨め

足の血行が良くなり、疲れがとれるマッサージです。
お風呂上りや寝る前に是非お試しください。

1. 付け根から指先にかけて指の両脇をもむ
2. 指をくるくる回す
3. 足の指を持ち足裏を伸ばす
4. 足の指を持ち足の甲を伸ばす

5. 足の甲の骨と骨の間をほぐす
6. 足の指の間に手の指をはさみ足首を回す
7. 足の裏全体をもみほぐす
8. 足の裏をこぶしでたたく

発行 神奈川県

企画・制作 公益財団法人 かながわ健康財団 KANAGAWA HEALTH FOUNDATION

● 監修
青木文彦（湘南台青木形成外科クリニック院長）
宮﨑重行（靴のみやざき マイスターシューフィッター）
高垣茂子（フスフレーガー）

● お問い合わせ先 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課
TEL 045-210-1111 (内)4746、4789

「未病を改善する」取組みをHPで公開中！
健康寿命日本一 かながわ 検索
URL: http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/

人生100歳時代をいきいきと

健康寿命をのばすための 足からの 未病改善

超高齢化が進む中、「いくつになっても元気で歩いていたい」…
それは私たちみんなの願いです。
足は歩くなど移動能力の基本です。いつまでも歩行機能を維持し、
楽しく快適に運動や活動に参加できるよう、足について正しい知識を身につけましょう。

STEP 1 足について知ろう

足について考えることは、なぜ重要なのでしょうか。足が健康でないと、疲れや痛みにより日常生活の活動量を低下させたり、正しい歩行をゆがめたりいろいろな不都合が起こります。
やがては、運動不足による肥満、冷え性、腰痛、膝痛、肩こり、頭痛などの症状を招く原因にもなります。

まず、足の構造等について学びましょう

1 足の関節と構造

趾骨
強く地面を蹴る、バランスを保つ

中足骨
立つ・運動時の体重を支える

足根骨
地面を蹴るときの衝撃緩和

2 足のアーチ（土踏まず）

立つ、歩く、走る…。全身を支え、いろいろな運動に推進力を与え、衝撃を緩和するなど、大切な役割をするのが足のアーチです。

外側縦のアーチ
足への負担を分散

内側縦のアーチ
着地の衝撃吸収

横のアーチ
重心をスムーズに移動させる

STEP 2 自分の足について知ろう

自分で足裏を見てもわかりますが、靴店の中には足型測定を実施しているところがありますので、ぜひお問い合わせください

1 あなたのアーチはどのタイプ？

自分のアーチがどのタイプか見てみましょう。

アーチの形は大きく分けて５タイプに分類されます。

内側縦アーチが下がりぎみ　平均的なアーチ　内側縦アーチが上がりぎみ

安心なアーチ

足・膝・腰などの負担が少なく、特に問題のない正常なアーチです。

今後も正常なアーチを維持するため、足首や足指の働きを良くし、スムーズに足を蹴りだせるようトレーニングを行いましょう。

足の指をゆっくり開いて伸ばす　台に足を置き、ふくらはぎをのばす

先天的な要因のほか、足の骨を支える筋力の低下などが原因となることもあります。

心配なアーチ

足が疲れやすく、足の変形で不快感、膝・腰などの負担が大きいアーチです。

正常なアーチとなるよう、足の内側を鍛えましょう。足の内側（外側）の捻挫予防に効果的です。

内側のアーチが低い人は、脚の内側を上げる。ハイアーチの人は、足の外側を上げる運動を

2 あなたの足指の運動能力を知ろう

次のエクササイズであなたの足指の運動能力をチェックしましょう。

A 足の指の関節を曲げる　**B** 足の親指以外の指を曲げる　**C** 足の指を開く　**D** 足のイモ虫運動

できなかったエクササイズがある場合、足指の柔軟性、筋力が低下している可能性があります。
その場合、スムーズに足を蹴りだすという正しい歩き方ができなくなり活動量の低下につながります。
これらのエクササイズは、バランス維持力や地面を蹴る力をＵＰし、浮き指（※下記参照）などの予防を図ることが出来ます。しなやかに心地よく動く足指は足首や膝などの負担を軽くし、ふらつきや転倒予防効果もあります。
エクササイズを実践し、いつまでも自分の足で軽快に歩きましょう！

足指のトラブル

足指のトラブルには、「外反母趾」「ハンマートゥー」「浮き指」があります。

- **「外反母趾」**は、親指が小指側に曲がって、症状の進行に応じて痛みが出ます。靴の影響を受けることもあります。 ハイヒールを履く女性は特に足の変化に早く気づくことが大切です。
- **「ハンマートゥー」**は、足の指がギュッとＬ字型に曲がった状態のものです。大きすぎる靴を履いたときに脱げないように指を踏ん張り続けたりすると指が曲がり、やがてそのまま固まってしまうことがあります。
- **「浮き指」**は、直立したときに足指が反り返り地面にしっかり着いていない状態になってしまうものです。原因は、サンダルなど脱げやすい履物を長期間はき続けたことによる影響などが考えられています。特に親指が「浮き指」になると巻き爪が悪化して痛みが生じることがあります。

「外反母趾」「ハンマートゥー」「浮き指」になると、本来しなやかに動くはずの足指が固まって使えなくなり、スムーズに足を蹴り出すという正しい歩き方ができなくなります。また、膝が痛くて歩けない、ちょっとしたことで転倒するなど、高齢になったとき要介護になるリスクを高めることにもなりかねません。症状のある方は、専門の医師（整形外科、形成外科など）に相談しましょう。

STEP 3 靴について学ぼう

気持ちよく、軽快に歩くためには自分の足に合った靴を履くことが大切です。
合っていない靴は履いていて疲れるだけでなく、靴擦れでマメやタコができたりすることで歩くリズムが変化し、膝や腰などに負担がかかることがあります。
快適に歩くために、靴について学びましょう。

1 フィットする靴を選ぶためのポイント

足を守り、脚の機能をサポートする靴を見つけましょう。
マメやタコができやすい人、靴擦れができやすい人は**要チェック**です。より靴をフィットさせるためには、足長、足囲などを測定し、靴選びの参考にするとよいでしょう。

Point 1 足の寸法に合っている

Point 2 甲がしっかり固定できる
きちんと固定されないと足が前に滑って指先が痛むなどトラブルに。

Point 3 つま先に余裕がある
一番長い指の先から 1.5cm 程度の余裕があって指が動くもの。

足長とは
一番長い足の指の先端からかかとまでの長さ

足囲とは
親指と小指の付け根部分の周囲の長さ

足幅とは
親指と小指の付け根の部分の幅

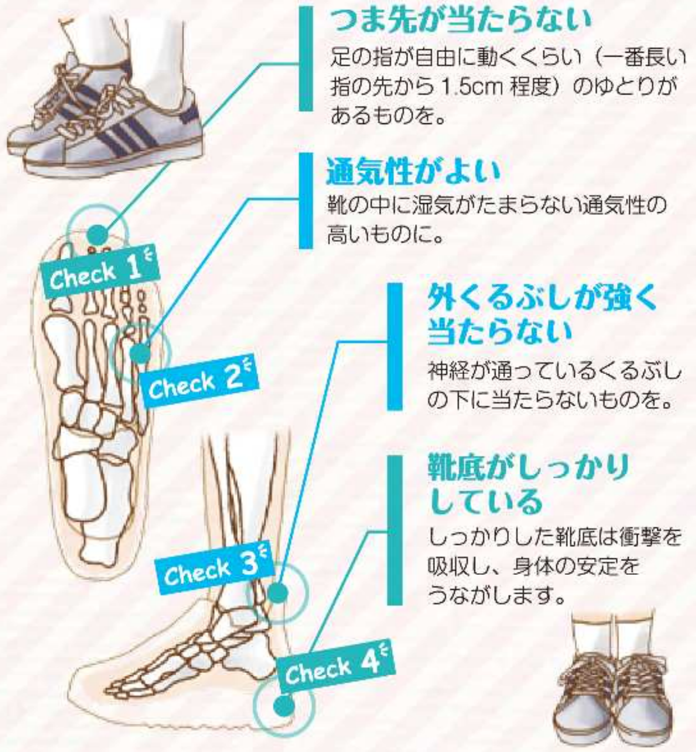
靴を選ぶ際には、この足長・足囲・足幅の３つを知ることが大切です。靴の表示は、足長と足囲で表示されることが多く、A・B・C・D・E・2E・3E・4Eがあります。足長と足囲の表示は「23.0 3E」または「23/3E」のようになります。日本人で一番多いのは、女性でE、男性で2Eの太さ（足囲）です。

2 TPO別、靴の選び方

靴は自分の足に合っていることに加え、使用目的にあった靴を選ぶことも重要なポイントです。
ここでは、日ごろよく履くウォーキングシューズとパンプスの選び方を解説します。

通勤・買い物に ウォーキングシューズ

たくさん歩く時には硬いアスファルトから足を守ってくれます



つま先が当たらない
足の指が自由に動くくらい（一番長い指の先から 1.5cm 程度）のゆとりがあるものを。

通気性がよい
靴の中に湿気がたまらない通気性の高いものに。

外くるぶしが強く当たらない
神経が通っているくるぶしの下に当たらないものを。

靴底がしっかりしている
しっかりした靴底は衝撃を吸収し、身体の安定をうながします。

オフィスやパーティに パンプス

すらりとスタイルよく、脚をきれいに見せたい時にはきましょう

つま先が細すぎない
細すぎると外反母趾の原因に。足の指が動かせる程度のゆとりを。

甲がフィットしている
履き口の甲の部分がきつすぎてもゆるすぎても履き心地がよくありません。

かかとがぴったりしている
かかとが包まれる感じのものを。きついと靴ずれのもと。ゆるいと歩きにくく感じます。

ヒールが高すぎない
3.5cm 程度の高さが安定感があります。高すぎると不安定に。

土踏まずがフィットする
土踏まずのカーブが合わないと足が前に滑りトラブルの原因に。