

～足頼り ⑤～

2022年4月29日

何かをはじめするための一歩。ご自分の足が頼りです。
大切な足を守り、ご自分の足で歩き続けるための「足頼り」はじまりはじまり。

こんにちは。

先日、とあるセミナーで「新しく買った靴は最初、痛くて当然なのではないですか？靴擦れしたりして、そうやって足になじんでくるものだと思っていました」という声を耳にしました。ちょっと驚きましたが、そのように思っている方が実はたくさんいるのかもしれない…と心配になりました。そもそも靴の役割ってなんだろう？

靴の役割とは、①足を保護すること ②安定した歩行を維持すること、この2つが重要な役割になります。そう考えると「痛い」「靴擦れする」というのは靴の役割を果たしていません。足の保護どころか足を傷つけていますし、痛みがあれば歩き方も少し変な感じで不安定になります。安定した歩行は無理(-_-)

ご自分の靴のサイズ、本当に合っていますか？靴の中敷きを外し、中敷きの上に足を載せます。かかとでは中敷きのかかと部分にぴったりと合わせて一番長い足趾先端部分から1～1.5 cm(赤い⇔)くらいのスペースがあるものが正しいサイズの目安です。

これ以上の長さがあると大きすぎです。靴に関して『大は小を兼ねる』はあてはまりません×。正しい靴のサイズを選ばなければ、靴の中で足が動いてしまい安定した歩行に繋がりません。大きなサイズの靴だってそんなこと感じたことないけどと思われる方も多いと思います。それは無意識に足が頑張っているからなのです。ご自分の足、よ～く観てみて下さい。足の甲や足趾にタコ(胼胝→)がありませんか？



もし、左画像のようにタコ(胼胝→)があったら靴のサイズが正しくない可能性がありますので確認してみる必要があります。靴の重要な役割である①足を保護すること ②安定した歩行を維持することで大切な足を守ることができます。ただし、靴のサイズが正しくても「正しい靴の履き方」を実践していなければタコ(胼胝)や魚の目(鶏眼)など足のトラブルの原因になります。次回は「正しい靴の履き方」についてお伝えしていきたいと思います。