

健康は“足”から



靴の履き方・選び方の正しい知識を伝えたい

鎌田数之さん

9年間整形外科病院で、主任として理学療法業務に携わる。「健康は足もとから」として、子供から高齢者までの歩行改善・予防医学を行う



理学療法士の仕事で得た気づきが開店のきっかけに

皆さんはどのように「靴」

を選んでいますか？ 良い靴は高い靴と考える方は多いようですが、必ずしもそうとは限りません。良い靴とは「きちんと足に合う靴」のことです。

理学療法士である私が靴に注目するようになったのは、整形外科病院で患者さんのリハビリをしていた経験から。治療しても再発を繰り返す方が多く、原因を探すうちに「歩き方」が鍵を握っていると気づきました。合わない靴を履き続けると、内反小趾や外反母趾、浮き指やかかとの痛みなどが起こります。体の土台である足や足指のトラブルで歩くバランスが崩れてしまうと、膝や腰、背骨など体全体に歪みが出てくるのです。



今年7月、さっぽろ創世スクエアで開催した健康セミナー「靴の履き方・選び方」の一コマ。医療者視点からの説明がためになると好評



既製靴は足の骨の形状と異なり、内側に曲がっていることが多い。小指がぶつかり内反小趾の原因になる

筋トレやストレッチは確かに効果的ですが、結果が出るまである程度時間が必要です。し、高齢の方や多忙な方がやり続けるのは難しいものです。毎日履く靴で体のバランスを担保すると効果的だと思いつき、整体とともに靴の調整を行う店をオープンしました。

医療者視点で靴を調整 足と体のトラブルを解消

人間の骨は206個あり、その約1/4は足にあります。足の形は十人十色。既製靴が合わないのは当然かもしれません。靴を合わせるにはインソールを作るのも一つの方法。当店も作成しています。ただそれでは解決できないケースもあり、靴自体の形状を足にフィットさせる加工調整も行っています。私の願いは健

康を足元からサポートすること。体の仕組みに沿って靴紐を結ぶだけでも履き心地は大きく変わります。医療者から見た靴の大切さを知ってもらうため、道内各地の医療機関や学校などで講演もしています。足の悩みがある方は、ぜひ一度相談に来てください。

フィジオウェルネス マルヤマ

tel.011-215-8188

※当日の予約は19:00まで

札幌市中央区南1条西25丁目1-17

Maruyama S1ビル3F

営業時間 / 9:00~21:00

定休日 / 不定休

e-mail / info@physiowellness.jp

http://physiowellness.jp/

秋のキャンペーン

足と靴の カウンセリング

1000円(税抜)

- 靴5足カウンセリング
- 歩き方チェック
- 足のお悩み相談