

専門家がビジネスに役立つアドバイスをいたします。

専門家からの提案書

靴と健康の関係

第1回

「靴が合わない」 ただそれだけの事で起こるトラブル

【靴が合わない】そんな悩みを経験したことはございませんか？ただ単純に足と靴が合わない。たったそれだけで足の親指が内側に曲がる【外反母趾】、小指が内に曲がる【内反小趾】、【たこ】や発展した【うおのめ】、【巻き爪】といった足のトラブルだけでなく、ひいては膝や股関節、腰などの関節までも痛めてしまう事があるのです。ただ残念ながら私たちは靴についての学習をする機会がありません。そこで、今回は3回にわたり「靴と健康の関係」についてお話しさせていただきます。



足と靴の関係は、ホイールとタイヤ？

「靴にはお金をかける」「靴は大事だ」「合った靴を履こう」皆さんも一度はそんな言葉を聞いたことがあるかもしれません。一方で、下駄や草履といった日本古来の履き物の印象か、日本の生活では自宅で靴を脱ぐからなのか、どことなく裸足のイメージが強くなり「多少合わなくてもなんとかなるさ」「私の足はまだ大丈夫」という考えを持つ方も多くいらっしゃる印象です。

また最近では健康作りという観点からもウォーキングが推奨され、厚生労働省の指標では一日におよそ8,000～10,000歩は歩きましょうと言われております。けれどもせっかく健康のために始めたウォーキングも、残念ながらおおよそ半数以上の方が半年ほどで膝や足に痛みが出るなどの、関節の不調を作っています。

こういった問題に、「歩き方・足の使い方」などが原因とも言われてはおりますが、靴についてはどうでしょうか？車で例えるならば、靴と足の関係はホイールとタイヤの関係です。もしこれらが合っていなかったら？真っすぐ走るのにもドライバーのハンドルテクニックを駆使して走らなければなりませんし、当然ホイール(足)やフレーム(関節)も痛んでしまう事でしょう。



フィジオウェルネス株式会社
代表取締役

鎌田 数之氏

URL <https://physiowellness.jp/>

e-mail info@physiowellness.jp

理学療法士/フットケアトレーナー

円山公園駅にて「～からだと靴の整体院～フィジオウェルネスマルヤマ」を開業。各関節痛への整体・靴の調整/オーダーインソールの作成。毎週月曜日に整形外科「スポキチクリニック」にてフットケアカウンセリングを担当。その他バランス感覚の向上体操/お子さまの発達と足育/靴の履き方・選び方など、各種セミナーを開催中。



Youtubeにて
施術を公開中

靴で起こるトラブル

ではどんなトラブルが起こるのでしょうか？例えば靴の中で足が前に滑ると、靴の中で足がぶつかり外反母趾や内反小趾・ハンマートゥ(足指の変形)やたこ、うおのめの原因に、その時にはバランスが崩れるので各関節のトラブルに。また前にずれて靴が脱げるので足指が浮いた浮指に。そして指を曲げたまま歩くと足がつりやすくなり、指に体重が乗らないと巻き爪にもなり、さらに踵重心になることで反り腰や猫背が起こります。

ここまで一気にお話ししましたが、思い当たる事が1つか2つ、あったのではないのでしょうか？ただ単純に靴が合わないだけでこれほどのトラブルが起こるのです。だからこそ靴はとても大事なのです。次回は「靴の種類によるあれこれ」などをお話ししたいと思います。

靴が合わず、右に
バランスが崩れた時
の筋肉・関節への
ストレスの一例

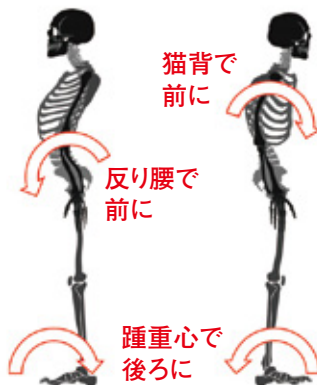
筋肉・関節が
狭くなるストレス

筋肉・関節が
伸ばされる
ストレス

バランスの
良い側の膝は
過負荷

右に
崩れる

指が浮き、踵重心になると
起こりやすい反り腰・猫背



靴が合わない