

そのオシャレ、
本当に大丈夫？

Vol.3

キレイに健康に靴とつきあおう

女性らしさを引き立てるハイヒールや冬のオシャレに欠かせないブーツ。

靴はコーデイネートの決め手となる大切なアイテムですが

全身を支えている足に、影響を与えることも見逃せません。

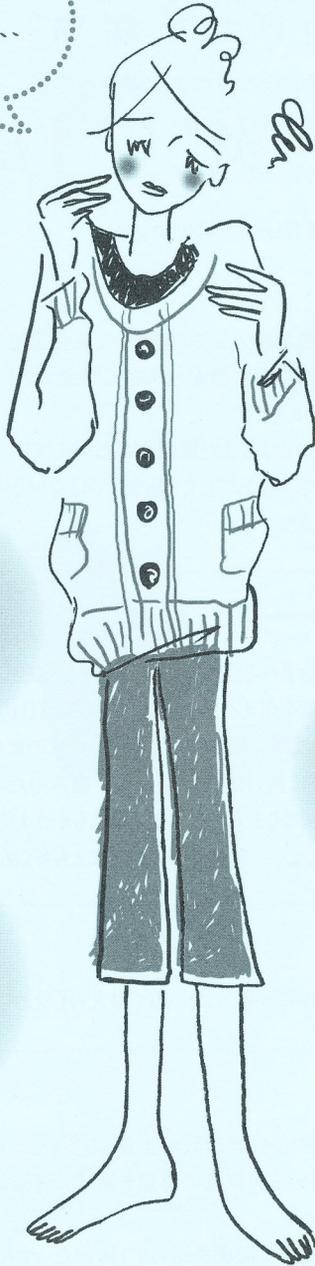
今回は足の健康と靴を長持ちさせるための

大切なコツをご紹介します。

取材協力 / 吉野匠 (吉野整形外科 院長)

<http://www.yoshino-seikei.jp/>

うわ!
困った...



むくみ・
足が
疲れやすい

足首・ひざ・
腰の痛み

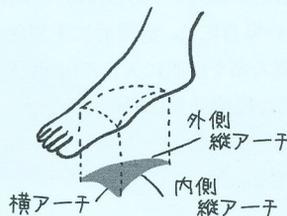
変形

タコ・巻き爪・
がいはんぼし
外反母趾・開帳足

におい

ココが大切!

衝撃を吸収して床をける動作を担う足の“アーチ”。足のトラブルは、このアーチ構造の崩れが大きな原因のひとつです。特に女性は関節が柔らかく筋力が弱い上にヒール靴を履くため、アーチ構造が崩れやすい傾向に。足の健康のため、アーチを守るポイントを覚えましょう。



(正しい靴の選び方)

2 靴の幅がぴったり合う!

幅がきつすぎないのももちろんですが、ムダに広すぎてもアーチを広げてしまい、外反母趾や開帳足(横のアーチがつぶれる症状)の原因になります。ぴったりフィットするものを選んで。



1 つま先に足を押し込み、かかとに人さし指が無理なく入れればOK!

地面をけるときに足の指をしっかり使えるよう、ほんの少しゆとりがあるものを選ぶことで、足を変形から守ります。



Help 1

正しい靴選びで
キレイな足&歩行に

間違った靴選びは足のアーチを崩す原因となり、外反母趾やタコ、巻き爪、足首やひざ、腰の痛みなどのトラブルを引き起こします。土踏まずを支える形状の中敷きを敷くと、足をよりしっかりとサポートできます。

(手入れのポイント)

2 2~3日おきに靴も休息!

毎日同じ靴を履くと型崩れがひどくなり、歩きにくさにつながります。できれば2足以上用意して、2~3日交代で履きましょう。靴に合った木型を入れて休ませるとなお◎。



1 風通しのいいところで陰干しを

靴の中の湿気が、足の雑菌=の元を繁殖させます。ブーツは特に蒸れやすいので、1日履いたら次の日は陰干しを。



Help 2

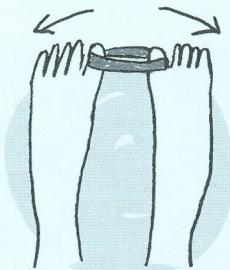
日ごろのお手入れで
におい・むくみを予防

ブーツは冬でも蒸れやすいので、においの原因になるほか、靴の型崩れは足の疲れやむくみにつながります。足にも靴にもやさしい、日ごろのちょっとしたお手入れを取り入れてみましょう。

(オススメケア)

<横のアーチの強化>

幅の広いゴムを両足の親指にかけ、かかとをつけたままつま先を開き、10~20秒キープ。これを20回繰り返す。



<縦のアーチの強化>

床に薄い手ぬぐい(または薄い布)を置き、両足の指でつかんで手繰り寄せる。テレビを見ながらなど、気づいたときにこまめに行う。すべりのよい床を使うとベスト。



Help 3

脱いだ後の簡単ケアで
足のトラブル回避!

家に帰ってからのリラックスタイムには、こんなエクササイズ&ケアを行いましょ。足のアーチを保つための足裏の筋肉を強化すれば、何歳になっても美しい立ち姿がキープできます。