

健康と若さをつくる雑誌

平成21年12月10日発行(3、6、9、12月の10日発行)

第31巻第4号

昭和54年3月20日

第三種郵便物認可

はっらっ

2009
vol.43

こころのティールーム
心を強くする方法

健康保険の今がわかる
後発医薬品の使用を
いかに進めるか

すぐできる!
ラクラク朝ごはん
飲みすぎや
ストレスで
疲れた胃腸に

特集

その肌、潤い足りていますか?

乾燥ケアで
お肌が若返る!

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。靴はコーディネート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/>



むくみ・
足が
疲れやすい

足首・ひざ・
腰の痛み

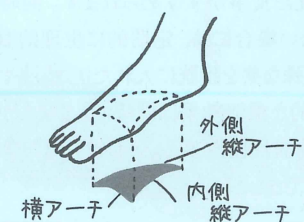
変形

タコ・巻き爪・
かいはんぼし
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はもちろんですが、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ばOK!

地面をけるときに足の指をしっかりと使えるよう、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=におい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、気つ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&ケアを行いましょう。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。