

祝結婚!

優香35才最終決断はいい加減

大物恋人たちの長い春の末に...



嵐・櫻井パパが都知事にサプライズの筋書き

女性セブ

特別定価 400円

6月30日号

スペシャル対談
稲田朋美 VS 山尾志桜里
議員 57 VS 議員 41
待機児童、女性活躍、景気...
激論60分



福士蒼汰 23 5年目の今

[大特集]
タロット&12星座
2016年下半期
あなたの運命と幸せ

海老蔵の本末落

なぜこれほどまでに歌舞伎界の受難は続くのか

病魔に克って!負けるな成田屋

さらさら借金返済、働きづめの日々は続く...

麻央よ生きて! 涙と微笑み

凄絶の闘病室

深刻乳がん

川島 享年54
なお美 5000万の墓前で
ロマネコンティ納骨

大竹 享年56
しのぶ なんと娘がエリート
社員を連れてきた...

上沼 享年61
さんまと生放送激突...
どうなる22年因縁

広末 涼子 35
初めて自殺未遂
デキ婚育児放棄

申請して 給付金
もらえる

熊食い人 安全常識は
全く通用しない!

ズートピア 胸キュンのツボ
スマホでスリムに
ダイエットアプリ

ゴミ格差が生んだこの国の歪み

夏服は
紺と白が
あればいい

新じゃが
パワー
高血圧予防に

スパイス
レシピ
痩せる

転倒による寝たきりを防ぎ、腰痛・肩こりも改善 靴を替えて健康になる!

ろくなるため、転倒が原因で骨折するケースが増えていく。骨折などでしばらく歩けないでいると、脳と体は急激であるという。そんな危険回避のためにも、靴選びは重要。腰痛や肩こりまで防ぎ、より健康になる靴選びとは――

Check あなたの靴、足に合ってる?

- 靴のつま先がきつと感じる
- 靴で足の甲がこすれて痛い
- かかとがブカブカする
- 小さな段差に引っかかりやすい
- 足を踏ん張ると小指が靴にあたって痛い
- 電車でバランスを崩しやすい

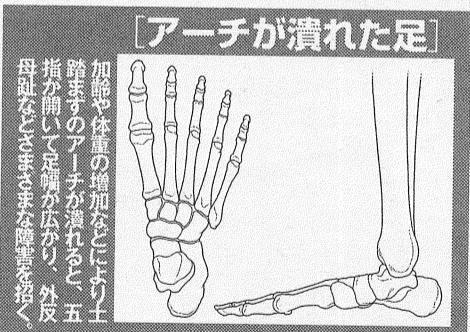
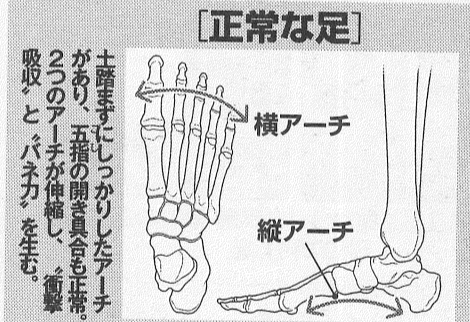
注意 合わない靴を履き続けていると……

上記のチェックが多いほど、靴が足に合っていない可能性大! 合わない靴を履き続けると下表のように、足の变形など怖い障害になることも。すぐに靴の見直しを。

外反母趾		ハイヒールやパンプスなど、先端の細い靴を履き続けると足の親指が小指側に曲がり、第2指や3指と重なったり、親指のつけ根が痛むことも。
ハマートゥ		足指の関節がハンマーの形のように折れ曲がり、戻らなくなる。指の腹や背の頂上部分が常に靴とこすれるため、タコやウオノメができて痛む。
中足骨頭部痛		横のアーチが潰れると、歩くたびに指のつけ根、特に第2指辺りが地面に当たり、次第に腫れあがる。悪化すると痛風のような激痛に。
内反小趾		小指が内側へ曲がり、張り出たつけ根にタコができる。歩くたび薬指に踏まれ、小指の腹部分が三角形に変形したり、硬いタコができたりする。
ウオノメタコ		合わない靴で歩くと、摩擦などで皮膚が硬化、角質が肥厚してタコに。ウオノメは、肥厚した角質が皮下に向け尖っている状態。かなり痛む。

「高齢者の転倒は、本当に怖いんです。骨折により歩けなくなると足腰の筋力が急激に衰え、そのまま寝たきり状態となり、死期を早めるケースはとて多い。転ばないためにも、足に合う靴選びがとても重要なのです」
そう語るのは、医学博士の吉野匠さん(以下、□内同)。

年を取ると転びやすくなるのはなぜなのか? 注目すべきは、足の縦横2つのアーチだと吉野さんは言う。
1つは、足を横から見た時、土踏まずが描く、縦のアーチ。もう1つは、正面から見た時、足の指が弧を描く、横のアーチだ。
「歩く時、足にかかる衝撃を



和らげるクッションとなるのがこのアーチです。また、2つのアーチが伸び縮みすることとで足に「バネ力」が生まれ、無駄な筋力を使わず、スムーズな歩行ができるのです」

アーチの潰れは諸悪の根源

だが、この2つのアーチは、年齢とともに押し潰されていく……。

「アーチが潰れると、足幅が広がり、足指が開いてきます。すると、外反母趾や内反小趾など、足のトラブルや、歩く時の衝撃がダイレクトに足に伝わり、ひざ・腰などの関節痛や、時に肩こりなどの弊害を招くこともあります」
それなら、と横幅の広い靴を選ぶと、アーチの潰れを助長させてしまう。そこで吉野さんがすすめるのは、靴の中

敷きを用いて、土踏まずを本来の形に矯正することだ。
「適したインソールが1つあれば、手持ちの靴をオーダーメイドで作成した靴のようにすることが出来ます」
吉野さんの病院では、患者の足型を石こうで採型し、それぞれの足にフィットするインソールを作成している。
「矯正後、半年でアーチが改善したかたもいるんです」
足は、体の土台となるとても大切な部分。選ぶ際のポイントを左のページで確認し、正しい靴選びを!



靴

人は年を取ると骨がもろくなり、死に至るケースも

シルバースタールの靴選びのポイント

ポイント3

かかと後部の芯が硬いものを

体重の約7割がかかとにかかるため、かかとの後部にしっかり芯が通った硬い靴の方が歩きやすい。また、脱げにくいよう、すっぽり足をおおえる深さのあるものを選ぶのも大切。

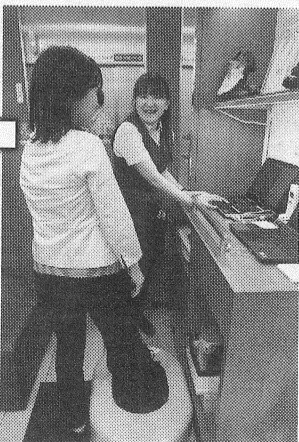
ポイント4

土踏まずにしっかりフィット

高齢になると、足の縦横アーチが潰れることで転びやすくなる。中敷きで、正常な足の形に靴を矯正すれば、足本来の動きを蘇らせる効果が期待できる。

専門家に相談

シューズフィッターのいるお店に行こう!
靴の大切さがわかって、「自分に合う靴がわからない」という人は意外と多いもの。専門店や百貨店では、知識豊富なシューズフィッターが無料で相談ののってくれる。アドバイザーを受けながら、ぴったりの靴を見つけて。



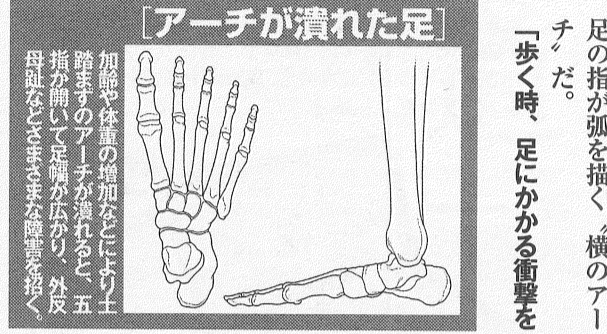
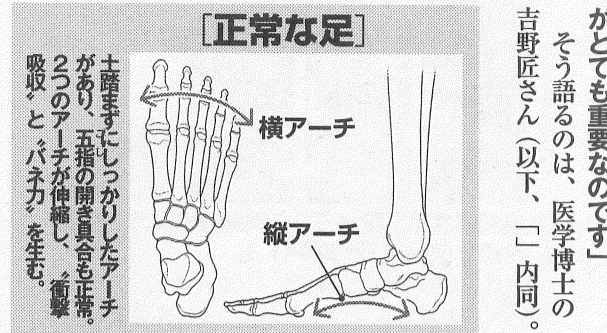
京王百貨店新宿店で「足に合う靴を」と言うと、靴の専門知識を有するシューズフィッターが丁寧に対応してくれた。まずは、コンピューターによる足型測定から……。

がのを
ないと靴
め、足首
ン性の
こと。

あたりは、
方がよい
く滑りにくい素材
きやすい。だが、
は曲がりやすい方
すめだ。

転倒による寝たきりを替えて

ろくなるため、転倒が原因で骨折するケースが増えるという。そんな危険回避のためにも、靴選び



「アーチが潰れると、足幅が広がり、足指が開いてきます。すると、外反母趾や内反小趾など、足のトラブルや、歩きの衝撃がダイレクトに足に伝わり、ひざ・腰などの関節痛や、時に肩こりなどの弊害を招くこともあります」

「それなら、と横幅の広い靴を選ぶと、アーチの潰れを助長させてしまう。そこで吉野さんがすすめるのは、靴の中

「矯正後、半年でアーチが改善したかたもいるんです」

「足は、体の土台となるとても大切な部分。選ぶ際のポイントや左のページで確認し、正しい靴選びを！」

50オトコたちよ、世界も日本も、あなたの本気を必要としている。50オトコはなぜ劣化したのか

靴

人は年を取るにつれ骨がもろくなり、死に至るケースも

シルバークロスの靴選びのポイント

ポイント1
靴ひもタイプを選ぶべし!

足をしっかり固定するため、靴ひもやベルトタイプを選ぶこと。靴ひも+チャックの場合、一度しっかりひもを結べば、チャックで脱ぎ履きできるので便利だ。

ポイント2
足首まわりが柔らかいもの

靴と足首のカーブが合わないと靴擦れを起こしてしまうため、足首をおおう生地は、クッション性のある柔らかいものを選ぶこと。

ポイント3
かかと後部の芯が硬いもの

体重の約7割がかかとにかかるため、かかとの後部にしっかり芯が通った硬い靴の方が歩きやすい。また、脱げにくいよう、すっぽり足をおおえる深さのあるものを選ぶのも大切。



ポイント7
つま先に1cmのゆとりがある

靴の先端は細くなるもの。つま先に約1cmのゆとりがあると、五指が重なることなく健全なアーチを保てる。

ポイント6
つま先がやや上向き

高齢になると、歩行の際に足が上がりにくくなり、ちょっとした段差でつまずきやすい。つま先が少し上向きの靴を選ぶと、つまずきの防止に。

ポイント5
指のつけ根あたりは、曲がりやすい方がよい

靴底は、設置面積が広く滑りにくい素材で、適度に硬い方が歩きやすい。だが、指のつけ根あたりの底は曲がりやすい方が転びにくいのでおすすめです。

ポイント4
土踏まずにしっかりフィット

高齢になると、足の縦横アーチが潰れることで転びやすくなる。中敷きで、正常な足の形に靴を矯正すれば、足本来の動きを蘇らせる効果が期待できる。

専門家に相談

「靴の大きさがわかってても、「自分に合う靴がわからない」という人は意外と多いもの。専門店や百貨店では、知識豊富なシューフィッターが無料で相談のついでに、アドバイスを受けながら、ぴったりの靴を見つけて。」

シューフィッターのいるお店に行こう!

京王百貨店新宿店で「足に合う靴を」と言うと、靴の専門知識を有するシューフィッターが丁寧に丁寧に対応してくれた。まずは、コンピューターによる足型測定から……。

足の長さや幅だけでなく、厚みや形も計測。このデータをもとに、適した靴探しを手伝ってくれる。

「靴選びの際、正しい履き方も大切。ひもはつま先を伸ばして、かかとをしっかりと固定してから結んでください。」(京王百貨店シューフィッター・保坂麻耶さん)

コンピューターが読み取った足の形を、CGで瞬時に再現できる。重心のかかり方が左右で違ってくるのが判明!

項目	測定値	判定
足長	225 mm	21.5 cm
足幅	95 mm	9.5 cm
踵幅	85 mm	8.5 cm
踵高	25 mm	2.5 cm
踵傾	15°	15°
踵圧	1.5 N	1.5 N
踵圧分布	踵圧分布図	
踵圧中心	踵圧中心図	
踵圧面積	踵圧面積図	
踵圧率	踵圧率図	
踵圧率分布	踵圧率分布図	
踵圧率中心	踵圧率中心図	
踵圧率面積	踵圧率面積図	
踵圧率率	踵圧率率図	
踵圧率率分布	踵圧率率分布図	
踵圧率率中心	踵圧率率中心図	
踵圧率率面積	踵圧率率面積図	
踵圧率率率	踵圧率率率図	
踵圧率率率分布	踵圧率率率分布図	
踵圧率率率中心	踵圧率率率中心図	
踵圧率率率面積	踵圧率率率面積図	
踵圧率率率率	踵圧率率率率図	
踵圧率率率率分布	踵圧率率率率分布図	
踵圧率率率率中心	踵圧率率率率中心図	
踵圧率率率率面積	踵圧率率率率面積図	

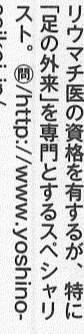
取材・文/スペース リープ (鈴木彩英) 撮影/菅井淳子 イラスト/勝山英幸

「吉野匠さん(以下、「」内同)。

「足の指が弧を描く、横のアーチだ。」

「諸悪の根源」

「足の型を石こうで採型し、それぞれの足にフィットするインソールを作成している。」



医学博士 吉野 匠さん

リウマチ医の資格を有するが、特に「足の外来を専門とするスペシャリスト。」
@/http://www.yoshino-seikei.jp/