

元気の  
ひけつ

ひけつ

# 中で足が滑らない靴を 足に負担少ないハイヒール選び

ヒールのある靴を履くと、気持  
ちがシャンとします。でも、痛い  
し、歩きにくいし、疲れるんです  
よね。ハイヒールを履きこなすコ  
ツを探りました。

ヒールのある靴を履くと、足が  
2割。8%のヒールを履くと、  
7割ほどが指の付け根にかかると  
いう。さらに、つま先が細いデザ  
インが多く、指が圧迫される。

「これらの害を最小限にできる  
靴を選べばいい。重要なのは、指  
が押しつけられないよう、靴の中  
で足が前に滑らないことです」

選ぶ際のポイントを教わった!!  
図。中底のカーブが足の裏に沿う  
のが基本だ。「足裏の親指の付け  
根のふっくらとした部分で、自然  
に足がどどまり、滑らない」なら  
合格だそうだ。

靴の幅も大事だ。百貨店の西武  
渋谷店（東京）の靴選びの専門  
家、シュー・フィッターの木村忠士  
さんによると、多くの人が自分の  
足より幅の広い靴を選びがち。当  
然、前に滑りやすい。

木村さんも井口さんも「幅広の  
靴は足にやさしいという思い込み  
が広がっている」と指摘する。  
私もご多分にもれず、木村さん  
は足に触れ、「幅がかなり細いで  
すね。甲も非常に薄い」。5%ま  
での太いヒールしか履いた経験が  
なかつたが、7%のピンヒールを  
勧められた。履き口にすき間もな  
く、足に吸いつくよう。すくっと  
立てる！歩ける！指先も痛く  
ない。12%ヒールでもぐらつか  
ない。12%ヒールでもぐらつか  
なかった。足にぴたりと合うヒール  
なら、恐れることはないのか。  
ハイヒールでの歩き方を指南す  
マナー講師のマダム由美子さん  
にコツを尋ねた。(1)内くるぶしを  
前に見せながら(2)つま先とヒール  
をほぼ同時に着地させる、という  
2点を主に助言された。(2)

まずは裸足でふだん通りに歩い  
てみる。「エレガントではない、  
ですね」。内くるぶしは前を向い  
ているが、両足が平行に進み、单  
なるガニ股。着地もかかとから。  
ヒールだとつつかつてしまつ。  
「歩こうと気負わず、一步、足を  
前に置くつもりで」とマダム。  
その後、前滑りを防ぐため、ふ  
だんのヒールに中敷きを入れても  
らつたところ、指の痛みが激減。  
教わった歩き方を心がけていた  
ら、背筋がびしょとして足の疲れ  
も軽くなつた。（内山美木）

ヒールのある靴を履くと、気持  
ちがシャンとします。でも、痛い  
し、歩きにくいし、疲れるんです  
よね。ハイヒールを履きこなすコ  
ツを探りました。

ヒールのある靴を履くと、足が  
2割。8%のヒールを履くと、  
7割ほどが指の付け根にかかると  
いう。さらに、つま先が細いデザ  
インが多く、指が圧迫される。



(マダム由美子さんによる)

グラフィック・岩見 梨絵 / The Asahi Shimbun

## インフォメーション

歩き方は、マダム由美子さん  
の著書「ハイヒール・マジ  
ック」（講談社）に詳しい。  
「足と靴と健康協議会」が認  
定するシュー・フィッターのい  
る店は、同協議会のHP (<http://www.fha.gr.jp/>)  
で検索できる。国立国際医療  
研究センター病院（東京都新  
宿区）リハビリテーション科  
の靴外来では、外反母趾やり  
ウマチなど病気のある人の靴  
の相談に乗っている。