

少しの変化があなたを変える

ストレスやわらわらげ講座

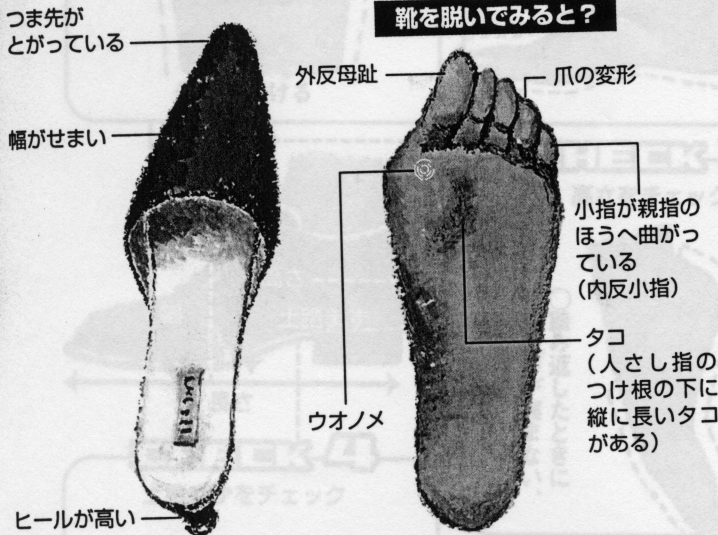
靴を変えれば

ストレスが消える!!

4

ストレスのわからない靴とは、ずばり、自分の足に合った靴。しかし、自分に合った靴をはいている人は二割くらいしかないといわれています。あなたの靴は大丈夫ですか？合わない靴は、ストレスばかりか肩こりや腰痛も招くといいいます。合う靴を選んで、心も軽く足どりも軽やかに！

ストレスがかかる靴



靴を脱いでみると？

合わない靴をはいていると…



◆合わない靴は腰痛や肩こり、ストレスを招く
あなたは、小さすぎる靴をはいていませんか？
「自分ではぴったりだと思っても、小さすぎる靴を無理してはいていることが多くあります。とくに女性には要注意。足に障害を抱える七〇八割の女性が、小さすぎる靴をはいています」

と慶應義塾大学医学部整形外科講師・井口傑先生は指摘します。
腰痛や肩こりなどの症状に悩む人は、もしかしたら、小さすぎる靴など、合わない靴が原因かもしれません。タコやウオノメ、外反母趾、爪の変形、足の指の痛みなどの症状は、合わない靴をはいている証拠です。

「合わない靴で無理をして歩けば、肉体的にも精神的にも悪影響を与えます。足だけでなく、ひざや股関節にも負担がかかり、その結果、姿勢が悪くなって、腰が痛くなり、肩もこり始めます。また、イライラして、ストレスは高まるでしょう」と井口先生はいいいます。

◆靴選びの四つのポイント

合う靴を選ぶポイントを井口先生にアドバイスしていただきました。
まずは「長さ」。足の指を十分に伸ばした状態で、靴とかかととの間に、小指が入るくらいの余裕があるもの。ハイヒールなどの傾斜のある靴は、足の指で底をつかむような形ではいているので、小さい靴をはいているのと同じ状態です。ヒールの高さは5cmまでに。
二つ目は「幅」。靴の中で、足の指を開いたり、閉じたりできる幅が必要です。せますぎる靴は、外反母趾などの原因に。足の裏の人さし指のつけ根部分に、縦に長いタコがある人は、幅のせますぎる靴をはいてきたせい。ひものある靴なら、幅の調節ができてベストです。
三つ目は「高さ」。靴を踏み返したときに、足の甲に痛みがなくなっていないものがベスト。高さが合っていないと、甲が締めつけられてあざができた、親指のつけ根がしびれることもあります。

これが靴選びのポイント!

CHECK 2

幅をチェック



○指を開ける

CHECK 1

長さをチェック

- 指が伸びている
- 小指が入るくらいのすき間がある



CHECK 3

高さをチェック

- 踏み返したときに足の甲が痛まない、脱げない



CHECK 4

土踏まずをチェック

- 土踏まずと靴底の高まりが合う



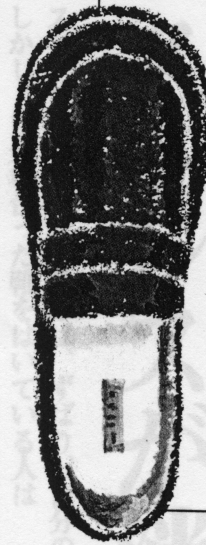
ストレスがかからない靴

女性用

男性用

先端がとがっていない

先端が丸い



ひもで幅を調節できる

ヒールが低い



四つ目は「土踏まず」。あなたの土踏まずの位置に、靴底の高まりが合う靴を選びましょう。そのほか、靴を選ぶ時間帯は、足がむくむ夕方方。そうすれば、小さめの靴を選ばずすみません。とにかく、実際にはいて、時間をかけてはき心地を確かめてから選ぶこと。少なくとも三分くらいは、店内をぐるぐる歩いてみましょう。また、足の形は、立っ

るとき、歩いているとき、座っているときとはまったく変わるの、座って試すだけでなく、立って歩いてみるのが大切。合う靴にはき変えれば、タコも、痛みを感じることはありませんし、外反母趾などの予防にもなります。そして、ひざを伸ばして格好よく歩けるようになれば、腰痛や肩こりもとれて心も軽やかになりますね。

■靴でお悩みの方は...

「靴選びのポイント」を参考に靴を選んでみましょう。

それでも改善がみられないときは、はいている靴を持って、足に詳しい整形外科のお医者さんに診てもらいましょう。

井口傑先生のホームページでも相談を受けつけています。また、病院も紹介しています。
<http://www.med.keio.ac.jp/~inokuchi>