



まだまだ続くウォーキングブーム。最近では「歩くこと」に注目が集まるのに比例して靴ずれや外反母趾など足の悩みを訴える声も増えています。その悩みの原因は簡単。自分の足とシューズが合っていないからです。そこで、足のトラブルに関して日本でも屈指の名医 慶應義塾大学医学部総合医科学研究センター教授の井口傑先生がウォーキングの目的や正しいシューズの選び方を指南。最新シューズ&グッズもまとめて紹介します。

撮影／片桐圭 取材・文／押木真弓 イラスト／藤田めぐみ モデル／新井瑞穂 衣装協力／ミズノ

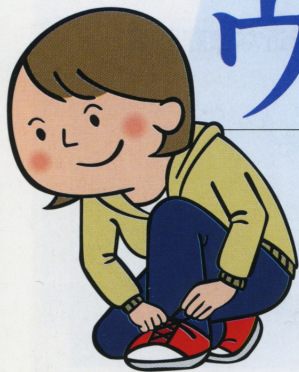
足のトラブルも  
これで解消!



# 自分に合った

## ウォーキングシューズの

# 見つけ方





# 歩く目的を明確にする！

目的が違えば、シューズも違います。歩く目的を明確にすることが「良靴」に出合える第一歩。



シューズがらみ”なんです」と、井口傑先生の

足とシューズの関係が気になります。

「一般的に、歩くのに適したしっかりした構造が望ましく、かかとをしっかり包みこむ安定感が重要です。足にぴったりフィットする

でるのも納得です。道具いらずで誰でも手軽に始められるのが人気の一因。

しかし、ブームが加熱するほど、足のトラブルに悩まされる人も増えていっているのです。

「ウォーキングがはやれば、それだけ“足”を意識する人も増えるのです。だから、年々足のトラブルを抱える患者さんが増えていきますよ。その原因のほとんどが“シ

ューズをはいたほうが歩くときに負担がかかりにくい。ウォーキングシューズを選ぶ場合も目的を明確化することが大切です。ダイエット、健康維持、散歩など目的に合わせて選ぶシューズも変わります。体力増強や脂肪燃焼をしたい人は、早足で長い距離を歩く必要がありますから、ある程度重いシューズ。足腰が弱くなってきた健康維持を目的にするなら、中敷

きなどがすぐれた機能構造をもった軽いシューズ。単純に“はいて気持ちのよいシューズ”という人なら、コンフォートと呼ばれるシューズを選ぶことが望ましいでしょう。見た目だけのシューズ選びはやめてほしいですね」

さらに井口先生から「絶対に覚えておいてほしいこと」を教えてくださいました。

「日本人の健康志向は、良葉は口に苦しで『健康＝耐える』という考えが根深くありますが、それは大きな間違いです。ウォーキングで足を痛めては本末転倒。ちょっとした違和感があったらやめることが大切です」

あくまでも楽しく、健康あつてのウォーキングやウォーキングシューズがあるということをお忘れなく！

## 目的別

### ウォーキングシューズの選び方



ダイエットや筋力トレーニングがしたい

選ぶのは

鍛えるために重さがあるウォーキングシューズ



健康維持のために習慣的にウォーキングがしたい

選ぶのは

足に負担がかかりにくい軽めのウォーキングシューズ



のんびり散歩がしたい

選ぶのは

快適な素材、はき心地重視のコンフォートシューズ



# 靴を選ぶ六つの決め手

ポイントをしっかりおさえれば  
自分に合うシューズがきっと見つかります。

## CHECK 1

### 幅

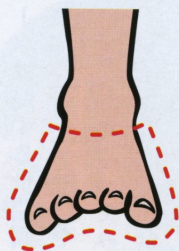
シューズの中で、指でグー・チョコキ・パーができる



## CHECK 2

### 中敷き

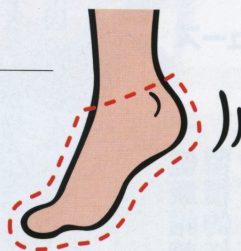
足の立体的構造を守るふくらみなどがついている



## CHECK 3

### かかと

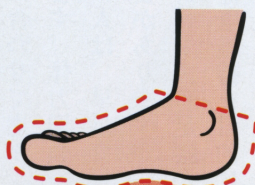
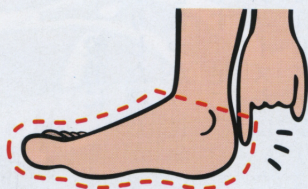
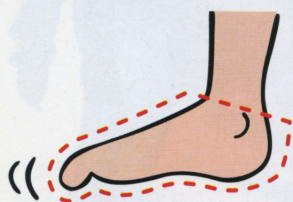
歩くときにしっかりとかかとを包み込んでいる



## CHECK 6

### 曲がる位置

足や指が曲がる場所とシューズの曲がる位置が一致する



## CHECK 5

### 長さ

足の指を伸ばした状態でシューズとかかとの間に小指が入る

## CHECK 4

### 土踏まず

自分の土踏まずと靴底の高まりが合う



高さや幅を念入りにチェック。  
夕方に選ぶのがベスト

「足は第二の心臓」という言葉もあるように、足を包む役割をはたすシューズは私たちにとって、重要な役割をはたしています。

「合わないシューズをはいていて、しばらくして頭痛に悩まされたり、ひざが痛くなったという声もよく聞きます。とくにハイヒールをはく機会が多い若い女性からの相談は多いですね」

と、井口先生。自分ではびつたりだと思っても、じつは小さすぎる人が多いのだそう。足に障害を抱える七〇八割の女性が、小さすぎるシューズをはいているというデータもあるほどです。井口先生に選ぶポイントを六つ、あげていただきました(図)。

「このほかにも、できるかぎりシューズを選ぶ時間帯は、足がむくむ夕方にしてください。若干大きなものを選びますが、窮屈なものを選ぶよりずっとよいですから。また、実際のはき心地を知るためにも、少なくとも三分程度は店内をぐるぐる歩いてください。立っているとき以外に、座っているとき、歩いているときなど自分の行動パターンを思いだしながら選ぶことも大切です」

シューズを新調するときに、ぜひ参考にしてください。





慶應義塾大学医学部  
総合医科学研究センター  
教授

いのちをくぐる  
**井口 傑氏**

1945年広島生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。スウェーデン・カロリンスカ研究所で生体工学を学ぶ。慶應義塾大学医学部整形外科講師を経て現職。日本靴医学会 常任理事。日本足の外科学会 幹事、糖尿足病変研究会 世話人。日本靴医学会ホームページ <http://www.kutsuigaku.com>

子どものシューズの選び方

子どもの足には信号がいっぱい



子どもは合わないシューズをはいても、痛くなるまで痛いといいません。早めに大人が気づいてあげることが大切です。靴を脱いだとき赤くなっているところがないか、つめは変形していないか、土踏まずに弾力があるかなど、足をチェックすると、赤みやすりきれなど信号が必ずでているので、注意しましょう。

子どもの外反母趾が急増しています。その原因は、変形しやすい骨のやわらかさや運動不足。それだけに、シューズの種類とサイズ選びは慎重に行いましょう。

「はいてみて痛かったら、絶対にやめてください！ 無理にはき続けたら、トラブルがおこる一方ですよ。外反母趾やそのほかのトラブルは、害のあるものを長いことはき続けることによっておこることが多いのです」

と、井口先生。  
「軽い、すべりにくい、気持ちいい。そんな『良靴』に出合ったら、それからメーカー、デザイン、サイズを決めても遅くありません。自分と足が気持ちいい感覚を大切にしてください」  
そこで今回『良靴』『良グッズ』を集めてみましたので、参考にしてください。

機能充実の最新シューズ&グッズ

足のことを考えてつくられた  
機能的な最新シューズ&グッズが続々登場！



part 3

<p><b>ハダシウォーカー-713W</b> /アシックス ストライプをきかせたスポーティなデザイン。習慣的ウォーキング向き。8190円 問/03-3624-1814</p> 	<p><b>LANTHA ランサ</b> /AIGLE とり外し可能なインソールはクッション製のあるエヴァソールを使用。習慣的ウォーキング向き。10290円 問/03-3797-4817</p> 	<p><b>フリーウォーク SW75</b> /ミズノ クッション性が高く安定した歩行が可能なスピードウォークモデル。トレーニング向き。5775円 問/0120-320-799</p> 
<p><b>Dr.Assy PLAS</b> /オカモト はいた人の足型に合わせてフィットするオートフィット・インソールを使用。ビジネスマン向き。12800円 (2006年1月発売予定) 問/03-3817-4111</p> 	<p><b>クエストモック</b> /メレル 上品なデザインと軽量で安定してはける心地よさをあわせもつコンフォートタイプ。12600円 問/03-3665-0086</p> 	<p><b>スノーリザード ソフトシェルロー</b> /ティンバーランド・ジャパン 雪などで荒れた道でも、しっかりかかとを安定させる高機能シューズ。トレーニング向き。17850円 問/03-3221-8710</p> 

SHOES



**外反母趾 ジェルクッション** / 赤石  
ソフトな感触のジェルクッションが、母趾のつけ根を包み込み曲がった指を適度に広げます。840円  
問/0120-716-661




**ソルボ タテアーチ サポーター薄型**  
/三進興産  
扁平足やハイアーチなどの足底部の痛み、だるさをやわらげ土踏まずの衝撃を吸収。2310円  
問/03-3265-1564



**ジェルプロテクター 足の指・足裏用 Sサイズ**  
6枚入 / ニチバン  
水分80%含有の高性能ハイドロジェルが、靴ずれやマメを摩擦や衝撃から守ります。578円  
問/03-5978-5622



**「バンドエイド」マメ・靴ずれブロック レギュラーサイズ**  
/ジョンソン・エンド・ジョンソン  
足の指やかかとのマメや靴ずれを保護。やわらかくてうすいくッションが痛みをやわらげます。578円  
問/0120-101-110



GOODS

※価格はすべて税込みです。