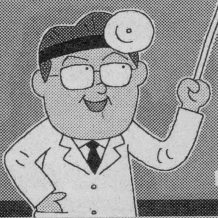




Dr. サンスポ



通勤のウォーキングは、まずはビジネスシューズ選びから。日常生活に健康ウォーキングを取り入れよう

なかなか時間をつくれな中高年にピッタリ

メタボリックシンドローム撃退にも役立つウォーキング。健康に良いと分かっているにもかかわらず、働き盛りの中高年世代は、なかなかウォーキングのための時間をつくれなのが現実だ。そこで、おすすめなのが、背広に似合うビジネス仕様の靴で行うウォーキング。靴選びを工夫すれば、仕事場への通勤などの時間を使って、ウォーキングで体を鍛えることができるのだ。ウォーキングのためのビジネスシューズ選びと、歩き方のコツとは？

通勤ウォーキング

ここがポイント 歩くのに適した靴選び



かかとに指が一本入る程度の余裕がある



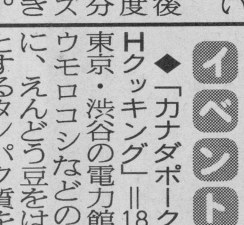
足の指がグー・チョキ・パーができる



足をサポートできるような中敷がある



かかともキチンと包み込んでいる



親指の付け根と靴の曲がる位置が合っている

メタボリックシンドローム撃退はじめての「歩」

靴の選択重要

健康のためのウォーキングを一番必要としているといわれる中高年世代。靴医学の第一人者である慶應義塾大学医学部総合医学研究センター・整形外科の井口傑教授は、「靴のサイズには、足長

靴の選択重要

「週末だけのウォーキングでは意味がない。背広を着たまま、普通の靴でできるウォーキングを日常生活に取り入れることが大切です」という。そこで重要になるのが、「歩くのに適した靴」だ。靴のサイズには、足長



【日常生活の中のウォーキング術】 本格的に健康のためにウォーキングを1日2回。これ

ビジネス仕様の靴選び

逆に広すぎて前後に足が滑って疲れやすく、靴擦れやねんざを起しやすい(同教授)。

★いのち・すまむ 慶應義塾 ウェーデン・カロリンスカ研究所 大学医学部総合医学研究センターで生体工学を学ぶ。58年、東京専

教授、医学博士、昭和45年、慶應義塾大学整形外科学科を卒業。17年より現職。日本靴医学会理事長。日本整形外科学会幹事、糖尿足病変研究

- 都内で足の健康に良い靴が買える主な店
★日本橋三越本店メフィスト売り場
★カムイ銀座店
★歩人館銀座店
★ドイツ足の健康館
★楽歩堂新宿御苑店
★銀座 マツド靴店

400g前後

さらには重要なのが、アーチサポート。足の裏に

クッション性があること、かかとを包み込むような安定感があることが基本だ。また、つま先部分が上から靴の中でこのアーチをサポートするものがアーチサポートで、特に土踏まず

必ず試し履き

何より大切なのは、売場での試し履き。井口教授は別図の通りチェックポイントを上げ、「購入する意思が固まった

【注】価格は、ビジネス仕様の健康靴の価格を掲載