

毎日が安心、暮らしに潤いを。

[特集]さらば“背脂”! 脱おばさん体型 / 睡眠の新常識

2007年12月1日発行(隔月偶数月1日発行)通巻28号 平成16年7月5日第三種郵便物承認

NHK生活ほっと モーニング

11・12
2007
November, December

特集 さらば“^せ背脂^{あぶら}”! 脱おばさん体型

特集 眠りたいのに眠れない! 睡眠の新常識



知って安心!
シニアのマネープラン

腸のトラブル
すっきり解消

日本料理・野崎洋光 &
お米マイスター西島豊造
銀しゃりを極める

家計診断
おすすめ悠々ライフ
どう防ぐ?
契約・解約
トラブル

教えて！

ウォーキングを始めましたが、足が疲れて長く歩けません。疲れにくいウォーキングシューズの選び方を教えてください。

答える人 井口 傑さん(日本靴医学会理事長)

です。

次のポイントを満たしていれば、ウォーキングに向いた靴だといえます。

- 1 アーチを下から押し上げるアーチサポートがある
- 2 靴底にクッション性がある
- 3 あまり重すぎない
- 4 ひもでしっかり締められる
- 5 足の曲がる部分で、靴も曲がる
- 6 足になじみやすい天然皮革製

また、サイズを決めるときも注意が必要です。幅の狭い靴は痛いからと、大きめの靴や幅広の靴を履いている人多く見かけますが、余裕があれば足

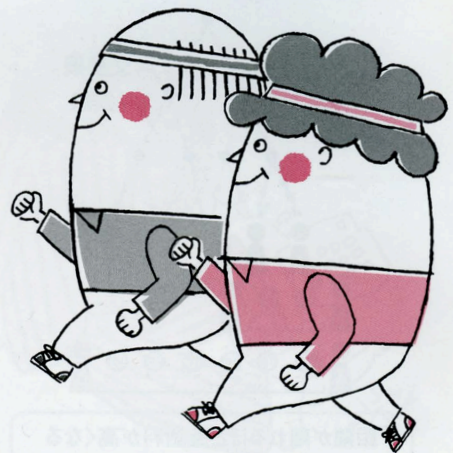
◎ 足に負担をかけない靴を選ぶことが大切

足には、歩くために必要な筋肉や神経、血管などが集まっています。加齢によって足の裏の筋肉やじん帯が弱ると、「アーチ」(109ページ下の囲み参照)が崩れ始めます。すると、足のしなやかさが失われ、少し歩いただけで疲れたり、痛んだりするようになってしまいます。健康のためにウォーキングをする場合、ふだんよりも長い時間と距離を歩くわけですから、できるだけ足に負担をかけない靴を選ぶことが重要

によいというわけではありません。サイズが合っていないければ、やはり足に負担をかけてしまうことになります。

靴を選ぶときは、縦の長さだけでなく、横の幅、甲の高さなど、いくつかのサイズを測る必要があります。新しい靴を買うときは、シューフィッターがいる店に行き、サイズをきちんとして、アドバイスを受けながら選ぶのがおすすめです。左ページを参考に、自分にぴったりの一足を探しましょう。

いのくち すぐる ● 慶應義塾大学医学部総合医科学研究センター・整形外科教授。日本靴医学会理事長。専門は足の外科、靴医学。



自分にぴったりの靴を選ぶには

② 足のサイズを測る

足の縦の長さだけでなく、横の幅や足の周囲径などを、シューフィッターに専門の器具で測ってもらいます。自分で思っていたサイズとは、かなり違うこともあります。



① シューフィッターのいる店に行く

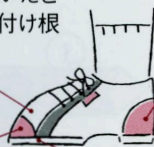
靴の専門家である、シューフィッターのアドバイスを受けることで、自分に合った靴を探しやすくなります。どんな場所を歩くのか、どのくらいの時間歩くのかなど、自分の希望をできるだけ具体的に伝えるようにしましょう。



③ 自分の好みの靴を選んで、試し履きをする

足のサイズや形を見て、シューフィッターが何足か選んでくれます。その中から、好みの色やデザイン、メーカーのものを3足くらい選び、試し履きをします。履くときは、必ず靴ひもを一度解いて足を入れ、もう一度しっかりと締め直します。右の4つのチェックポイントをクリアしていれば、サイズが合っている靴だといえます。

ポイント① 靴を履いたとき、親指や小指の付け根が痛まない。



ポイント③ つま先を靴の先に当てたときに、かかとに手の小指1本分くらいの透き間ができる。

ポイント② かかとを靴の後ろ側に当てたとき、指が自由に動かせる。指をグー、チョキ、パーの形にしてみるとよい。

ポイント④ 立ったとき、親指の付け根の下が軽く圧迫されるように感じる。

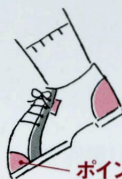
④ 店内を歩いてみる

サイズの合う靴が見つかったら、必ず3分間ほど店内を歩いてみて履き心地を確かめましょう。下の3つのチェックポイントを確認します。どうしても合わない部分があるときは、購入後にシューストレッチャーで押し広げるなどして、足に合わせてもらう方法もあります。

ポイント① 甲が締めつけられすぎない。

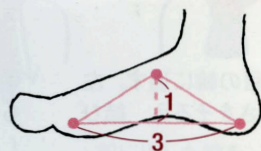


ポイント② 靴の中でかかとが動かない。



ポイント③ 足の踏み返し(指の付け根の下)に沿って靴が曲がる。

足のアーチ



理想的なアーチは、まっすぐ立った状態で「親指の付け根から、かかとと地面の接地点までの長さ」:「舟状骨(内くるぶしから指1本分前、指1本分下にある骨)から、地面までの長さ」が3:1。5:1以上だと扁平足の疑いがあり疲れたり痛んだりしやすくなる。