

探

健

ぐらぶ

ウォーキングをする人をよく見かける。健康のために中高年でも手軽にできる運動だが、靴選びに失敗すると足腰を痛めかねない。靴選びのポイントを探つた。

(利根川昌紀)

ウォーキング 靴選びが大切

ウォーキングシューズの選び方のポイント

田中尚喜さん著「腰痛・下肢痛のための靴選びガイド」(日本医事新報社)を参考に作成

1 甲をしっかり固定する

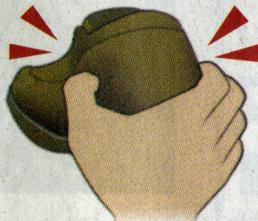


指先は0.5~1cmの余裕があつてよいが、靴の中で足が前後左右に動かないもの。調整しやすいひも靴がよい



2 かかとに十分な硬さがある

指で押し、簡単にへこむものは選ばない。内側が硬いスポンジなどで補強されているものがよい



3 靴の中央部で曲がらない



つま先では曲がるが、中央部では曲がらないもの。つま先を地面に押しつけ、拳でかかとを押し上げて確かめる

「靴開発の一番のテーマはこうした足腰への負担を和らげること」と磯部さん。各メーカーでは、かかとの部分に安定性を保つプレート(板)や衝撃吸収材を使うなど、さまざまな工夫を盛り込んだ商品開発を進めている。

過度にねじれると、ひざや足首などを痛める原因になる。特に中高年は、体を支える太もも前部の大脛四頭筋が衰え、ひざの負担がさらに大きくなる。

主任研究員の磯部真志さん(39)によると、多くの人は歩く時にかかとの外側で着地し、親指で地面をける。体重が足の外側から内側に移動するので、足首が内側に倒れ、足全体がねじれるようになる。

磯部真志さんは、「足腰への負担を和らげる」として、かかとの横方向がアーチ状になっていて、このアーチを保つことがができる。

幅ぴたり 中央曲がらず

東京厚生年金病院の理学療法士、田中尚喜さん(43)に、靴選びのポイントを聞いた。田中さんが挙げるのは、次の3点だ。

①足の甲を固定できる。

歩行時に、足首が過度に内側に倒れないようにするため、かかとの骨の下にあり、クッションの役割をする脂肪が押しつぶされるのも防げる。

②かかとに十分な硬さがあ

ること。幅はぴったり、つま先は余裕のあるものを」とアドバイスする。

田中さんは「よくある間違いは、幅が緩すぎる靴を選ぶこと。幅はぴったり、つま先の靴はありません」と話す。足で歩くために履くのとでは足で歩くために履くのとでは選び方も変わってきます。万能の靴はありません」と話す。仕事で移動する時、井口さんは45分くらいまでなら、極力歩くことにしている。「わざわざ時間をとつて歩こうとしても長続きしません。日常生活にうまく組み込むことで歩くことを意識して速歩きましょう。

慶應大学医学部総合医科学研究センター教授の井口傑さん(61)は、医学の視点から健康的な靴を研究する「靴医学」の専門家。「ウォーキングシューズと言っても街歩きに使うのと、運動を意識して速

歩きますね」

街履き用からトレッキングタイプのものまであるウォーキングシューズ専門店「アシックスウォーキングショップ歩人館」銀座店で

デザイン課 藍原真由