

## (春) ウォーキングの始め

### ④ 靴の選び方



さまざまなウォーキングシューズが並ぶ販売店  
(東京都杉並区)

日本靴医学会の井口理事長は、「40歳ごろから足の機能は弱ってくる。すべての条件を満たす魔法の靴はない。安全性も考慮しつつ、ウォーキングを楽しんでほしい」と指摘する。

ウォーキングを楽しむには、適切な靴選びが欠かせない。足のサイズや歩く目的に合わない靴を履き続けると、足のトラブルにつながる。しかし、店頭に並ぶウォーキングシューズを前に、悩んでしまう人もいるでは? そこで、選び方

基本は、革靴など日常生活用ども変わらない。(1)足の指が窮屈でなく動かせるゆとりがある(2)かかとに指が1本入る——などだ。その上で、日本靴医学会

中年で、楽しく1時間半~2時間程度歩くのなら、やや重めの方が、足を振り子のように踏み出せるので向いている。目安は300~400歩。肥満対策に一分間の脈拍が120を超えるような歩きを目指すなら、ランニングシューズのような軽めの靴にしよう。

日々運動していない高齢の人なり、転ばないように特に安全な各メーカーは、多彩なウォーキングシューズを販売している。日本ウォーキング協会は、10キロ以上でも快適に歩けそうなお薦めシューズに、同協会の認定を出している。協会のホームページには、ムーンスター、ミズノ、アサヒコートボレーショング等が紹介されている。また、靴専門店のチヨダは、近所の散歩や軽いウォーキングに適したシューズを開発している。

## 安全性も考え

## 散歩か運動か

井口理事長は「汗をかくような本格的な運動にするのか、目的に応じて選ぶべきだ」と指摘する。

### \*振り子の役目

中年で、楽しく1時間半~2時間程度歩くのなら、やや重めの方が、足を振り子のように踏み出せるので向いている。目安は300~400歩。肥満対策に一分間の脈拍が120を超えるような歩きを目指すなら、ランニングシューズのような軽めの靴にしよう。

性を重視したい。(1)クッション性が優れているか(2)踏み込み部分で十分に靴が曲がるか(3)内側は土踏まずを支えるアーチがしっかりしているか——といった点をチェックしよう。踏み込み部分だけでなく、底全体が軟らかいものは避けた方が無難だ。

高齢者は、足の裏が反対側の足の方向にねじれる「内返しねんぎ」を起こしやすい。そこで、靴底の外側を高くして「内返しねんぎ」を防ぐ機能を持つシューズもある。

### \*お薦めを認定

### 健康のページ

すこやか

昨年10月と今年1月に、  
シタケ農家であるわが家  
で研修した農林大学校の学  
生が3月に卒業した。そ

のうに胸を熱く  
一連の作業は、地  
う重労働の積み重  
り、機械を使いこな

## 「教え子」の成長実感

ころ彼の「原木シイ  
培研修体験記」が、  
専門紙に紹介され、  
地