



あなたは足を靴に合わせますか？

「この洋服ステキ!! ちょっと、サイズが合わないけれど頑張ってるわ」という方はいないと思います。でも、「この靴ステキ!! サイズもまあまあだし、よしこれに決めた!!」という方はいませんか？ 男性や子どもだと、もっと無頓着です。

『身体に洋服を合わせる』、これは当たり前です。しかし、『足に靴を合わせる』はまだ当たり前ではありません。たとえ外反母趾でも、“何とか足が入れば履きます”というレベルで履いている方が多いのではないのでしょうか？ 足に合った形の靴を選ぶのではなく、まだまだファッション性が優先されているようです。



さて、足には色々な形があります。親指の長いエジプト型・人差し指が親指より長いギリシャ型・指全体が同じくらいの足ヒレのようなスクエア型など、大きく分けて3種類あります。そして、さらに外反母趾や扁平足など、ご自分の足の特徴も靴選びには影響します。これらの形の違いが、みなさんの靴選びには反映されているでしょうか？

足は、人間の身体を支える土台です。その足で、私たちは一生涯に地球を約4周以上歩くそうです。足に合った靴で歩くのと、合わない靴で歩くのとでは身体に与える影響も随分違います。特に、糖尿病や関節炎等の方は注意が必要です。土台である足の障害は、骨盤に傾きを生じ、さらに脊椎のゆがみの原因にもなります。つまり、足の障害が原因で肩こり・腰痛などになるのです。

また、歩行時の足は、ただ上下動しているわけではありません。足は、足底に縦方向・横方向にアーチを有し、これに足全体が足ヒレを使った時のような複雑な動きで、体重の重みによるショックを和らげているのです。

皆さんがいつも履いている靴底を見てください。外側か内側か、爪先かカカトか何処かがすり減っていると思います。歩き方・足の動きのクセが、靴底に表れているのです。足の動きのクセによっては障害の原因になるので、靴でカバーする必要があります。また、利き腕と反対側の足は軸足になるのでサイズも大きくなります。ですから、本来は左右で違うサイズの靴を履くのが正しいといわれるくらいです。

さあ、以上を参考に靴を選んでください。靴を選ぶのに困ったときには、靴の装具士やアメリカの国家資格であるペドースリスト (Pedorthist) に相談するのがベストですが、身近ではシューフィッターに相談すれば良いでしょう。靴選びは、ファッション性よりも自分に合った形を選ぶように心がけましょう。