



健康コーナー

紹介者/望月

3回にわたり特集した、「足と靴」の話も、今回で最終回となります。

1回目と2回目では、足の測り方、足の構造についてお話ししてきました。

ここまでの話を踏まえ、今回は、実際にどのような靴選びをすれば良いのか、お話ししていこうと思います。

①かかと

かかとをきゅつとしたものが良いです。なぜなら、かかとは、『足の土台』だからです。足の土台は体の土台ともいえます。かかとに合っていないことが、最も大切なポイントになります。逆にかかとに遊びがあると、最も不安定になります。

②甲周り

靴選びでも見落としがちな部分です。靴が甲周りをしっかりと押さえつけてくれると、足との一体感が非常に増します。そうすると足が軽く感じ、靴の中での足の無駄な動きがなくなるので、足のトラブル防止にもなります。甲の幅に合わせやすい紐、マジックテープ靴がベストです。

③足幅

足幅を押さえると痛くなるイメージが強いので、実際に私たちが履いている靴はほとんど自分の足幅よりも大きいものを履いています。靴を履いて立った時、親指と小指の付け根の部分に靴が全く当たらないような幅広の靴を履いてしまつと、タコや靴づれになりやすくなつてしまいます。痛くて履けないものは別として、しっかりと押さえ

くれる靴にしましょう。

④長さ

長さを合わせるときには、適度なゆとり(0.5〜1センチ)をとりましょう。又、メーカー商品によって大きさもバラバラですので、サイズ表示が同じでも実際の大きさが違うことは多々あります。ピッタリの靴を買ったためにも靴の中敷を取り出して、ご自身の足を乗せて見るのも良いと思います。

⑤つま先

足のかま先は人それぞれ形が違います。靴のかま先と足のかま先が一致していた方がよりフィット感が得られます。つま先の形も3つに分けられ、靴の形状も3つに分けられます。

「足の形と靴の形」

人差し指が二番長い足 → 人差し指もしくは中指を頂点に称的なアーチを描く靴。
指の長さがほとんど同じ足 → 四角いアーチになっている靴。
親指が一番長い足 → 親指を頂点に小指に行くに従って、短くなるアーチを描く靴。

あるべきポイントとそうあつてはならないポイントがきちんと反映されている靴選びが重要です。

以上が、ご自身の足を大切に守るためにも、良いとされる条件とポイントになります。これを参考に足に合った靴を探してみてください。



ご利用者様の声

安曇野市 105歳女性



息子さんより

いつもありがとうございます。マッサージが入ってくれるので、家族も安心していられます。

スタッフさんより

「マッサージしてもらおうと調子はいい？」と聞くと、いつも「うんうん」と頷いてくれます。

篆刻

今年の、「もみのきのきもち」は、毎回、篆刻を紹介して「うん」と思っています。

6月は、なにかと雲の多い季節ですが、「雲」の字体が仙人の様で可愛いですよね。ちよつと笑っていました。

増沢



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といひます。

季節の紙細工

紫陽花

雨の中、鮮やかに咲くアジサイに蒸し暑い日でも涼しさを感じますね。雨粒は、ビー玉で出来ています。

ことはな



今月の TOPICS

ペット紹介



我が家の愛犬 ソイです。豆のように小さかったので、この名前をつけました。そんな小さかったソイも、6月で1歳です。

あつみの里 北野様より

ソイちゃん
メス1歳(ダックスフンド)



編集後記

今年は、季節の流れが、とても早く、寒暖の差の大きな日が続いています。体調管理に注意して、健康な日々をお過ごしください。

「もみのきのきもち」編集委員会

