「健康のための足と靴」

～快適な靴で安全と健康を～

FHA（足と靴と健康協議会）
認定シューフィッター
渡部　俊和

URL:shoe.watanabetoshikazu.com
(足と靴と健康ラボ)

序：もし、足の機能が無ければ・・

- 立てない、歩けない

今、立って行っている全てのことができない
（想像できますか？）

影響は全身に
及びます！

- 血液循環に支障をきたす

足は第二の心臓
（足裏からふくらはぎの動き＝ポンプ）

１：足と靴についての事実

- ほとんどの人が、大半の時間を靴を履いて過ごしている
- しかし、アンケートを取ると、靴選びの最優先事項は「価格」と「デザイン」。
- 工業製品としての靴は左右対称だが人間の足は左右対称ではない。

ということは、人は少なくともどちらかの足は「合わない靴を我慢しながら長時間履いている」という状態になる。

１－２：靴との不適合

指先を圧迫しない靴が望ましい。しかしファッション性も大事、ではどういう形状がいいのでしょうか。目的が違えば答えも違うということになりますが・・・・。

１－３：腰痛との関連

- 厚生労働省「腰痛予防対策指針」より

「作業時の靴は、足に合ったものを使用する。ハイヒールやサンダルは使用しないこと。作業服は、適切な姿勢や動作を妨げることのないよう伸縮性のあるものを使用する。腰部保護ベルトは個人ごとに効果を確認した上で、使用するかどうか判断する。」

「床面が硬い場合は、立っているだけでも腰に負担がかかるので、クッション性のある靴やマットを利用して、負担を減らすようにする。」

血流を妨げないこと　＋　負荷をかけないこと

靴は語るー１

１－４：お悩みは？

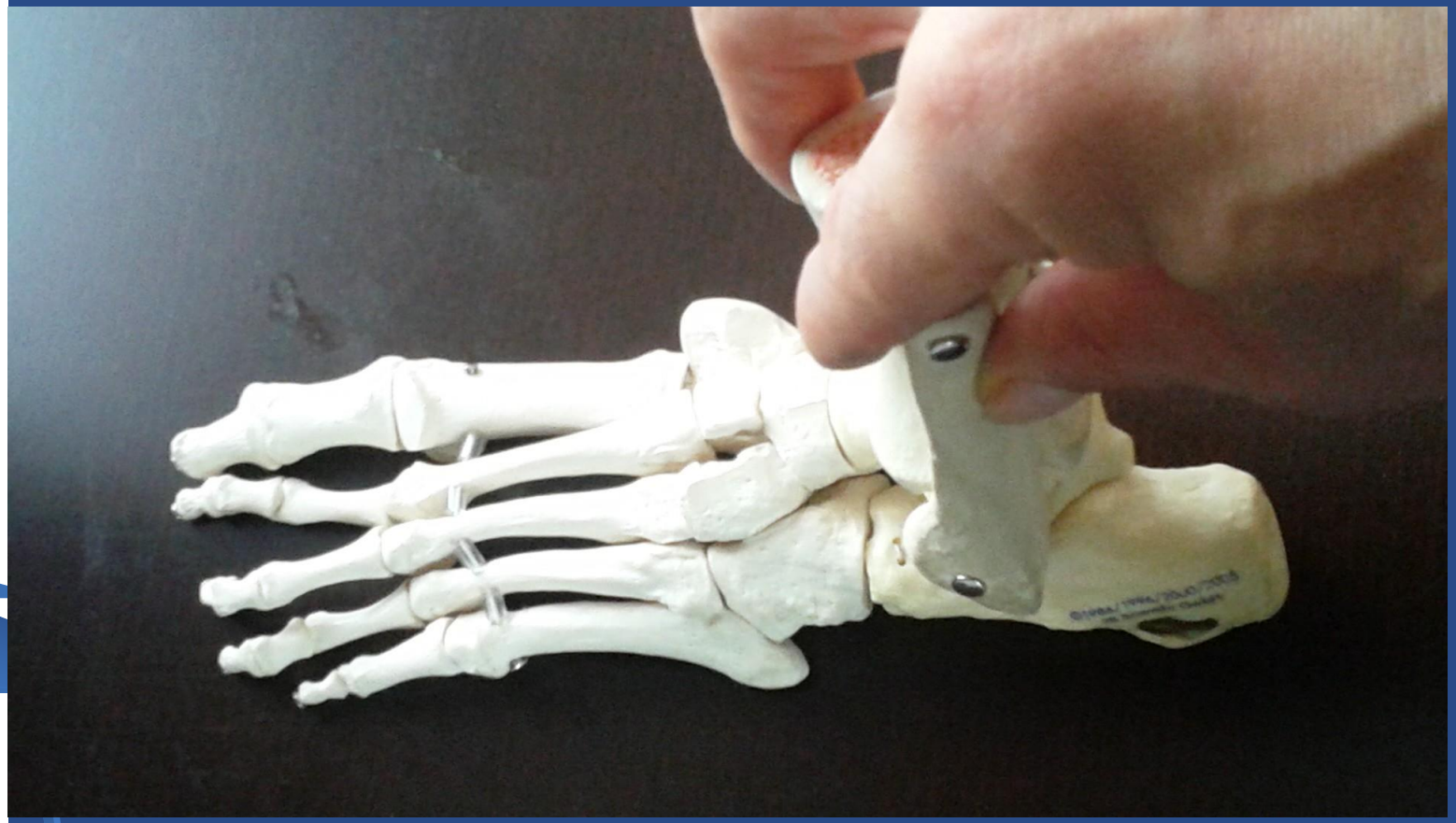
- 外反母趾・内反小趾（痛い、疲れる）
- 偏平足（痛い、疲れる）
- 開張足（痛い、タコ、ウオノメ）
- 陥入爪（痛い）
- タコ、ウオノメ、マメ（痛い）
- ハンマートウ（痛い、疲れる）
- 靴擦れ（痛い）
- その他（腰痛・疾病など）

１－５：原因は？

- 足の骨の構造的な問題
- 筋肉（衰え、炎症）
- 腱（ゆるみ、炎症）
- 合わない靴によるもの
- ホルモンや他の器官の影響
- 加齢によるもの
- その他

足の病変の原因の
６９％
日常生活ですぐに
対処できること

２：足の話



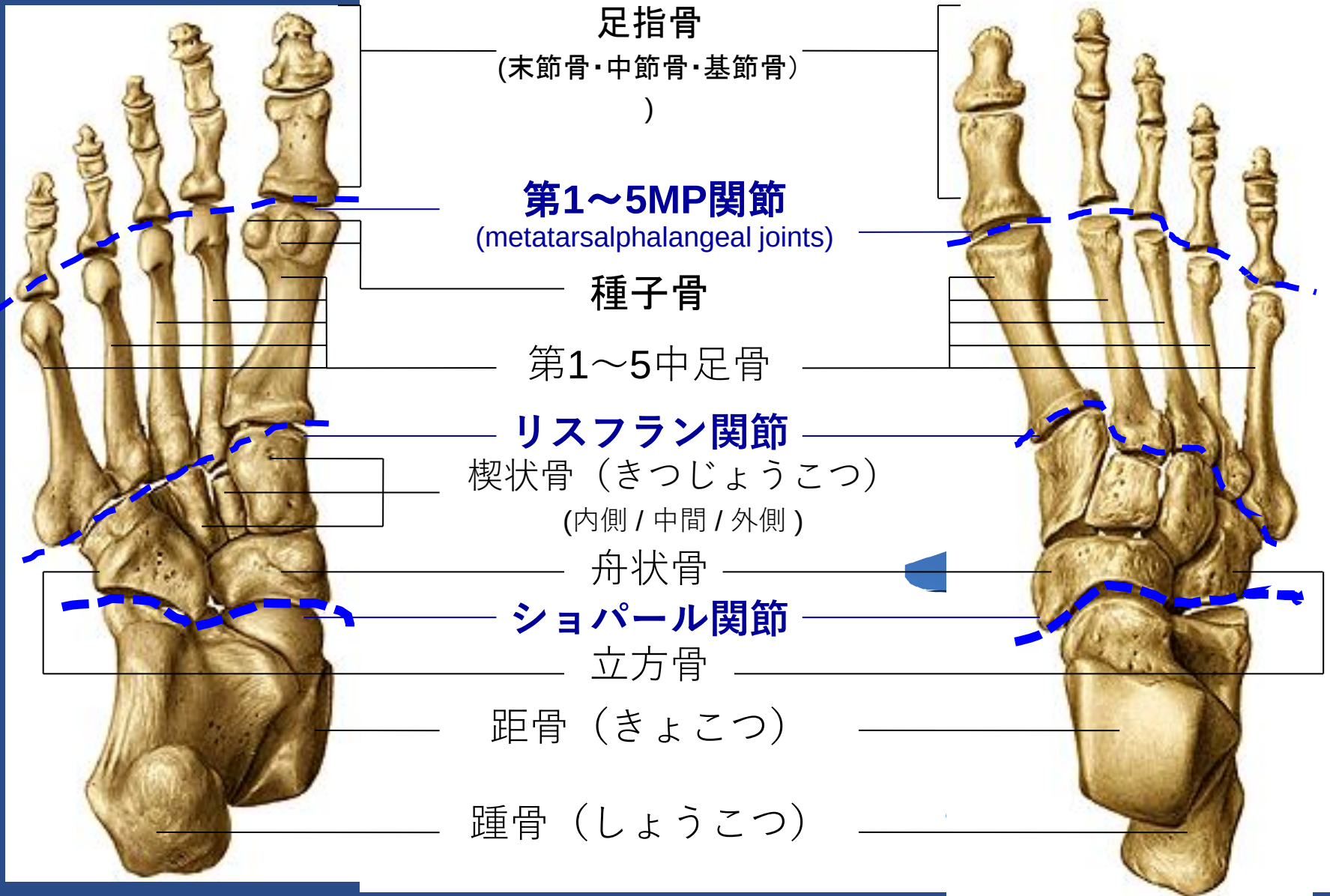
２－１：足の構造

- 左右２８個ずつの骨
- 体重を支える３つのアーチ
- 靭帯、筋肉と骨の結合
- ツボ、反射区など、東洋医学でも西洋医学でも身体全体とのつながりと影響を重視

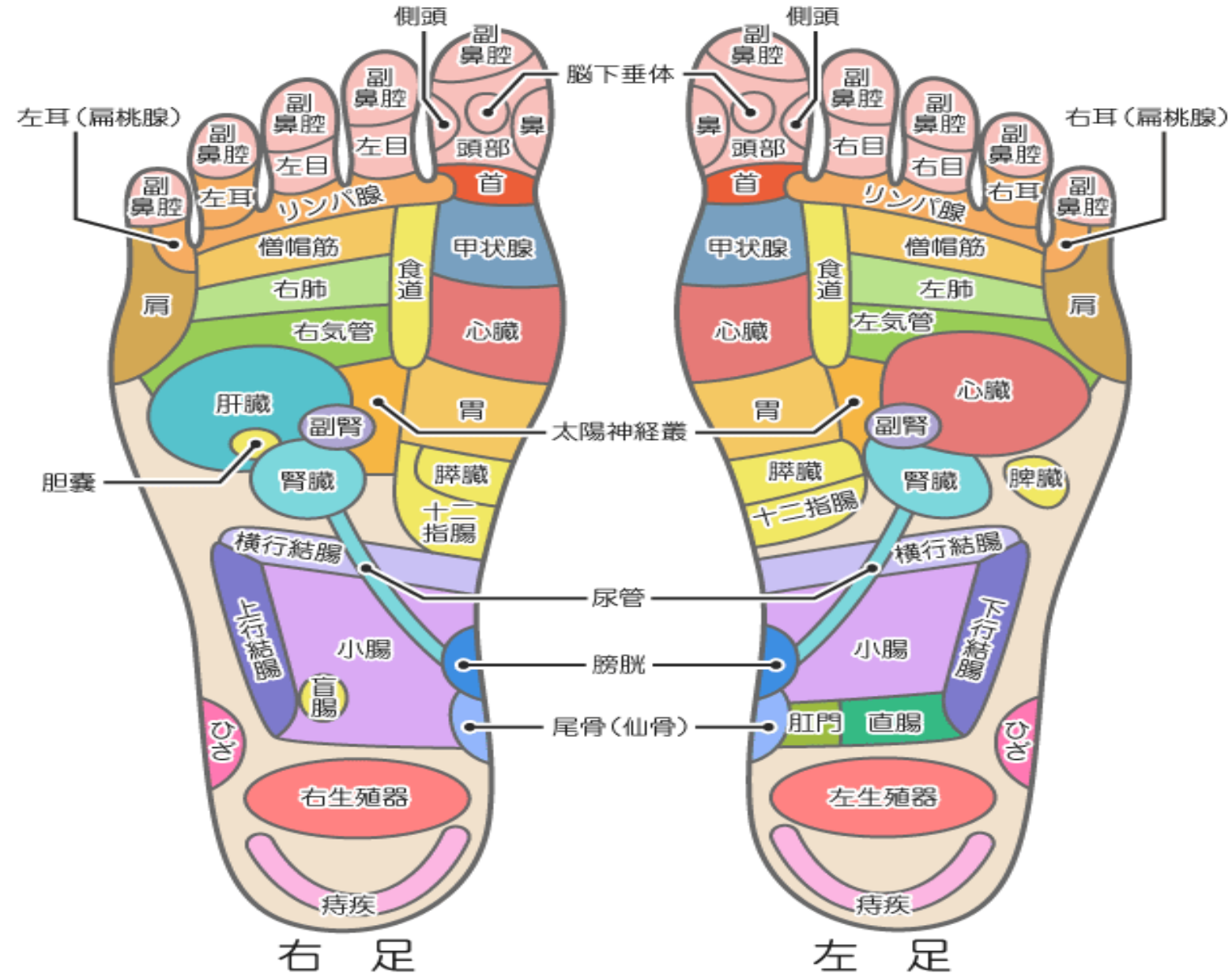
2－2：足の骨

右足裏側

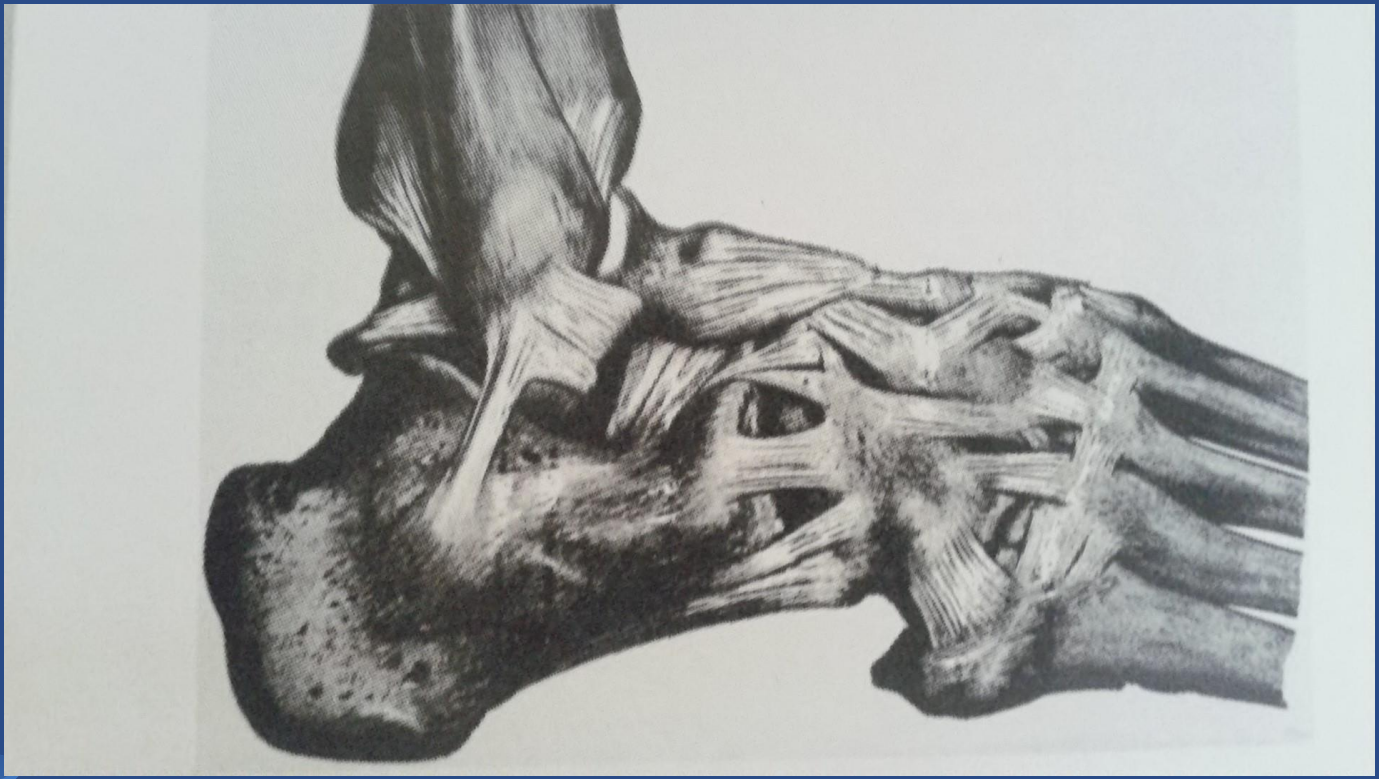
右足甲側



2－3：足裏反射区

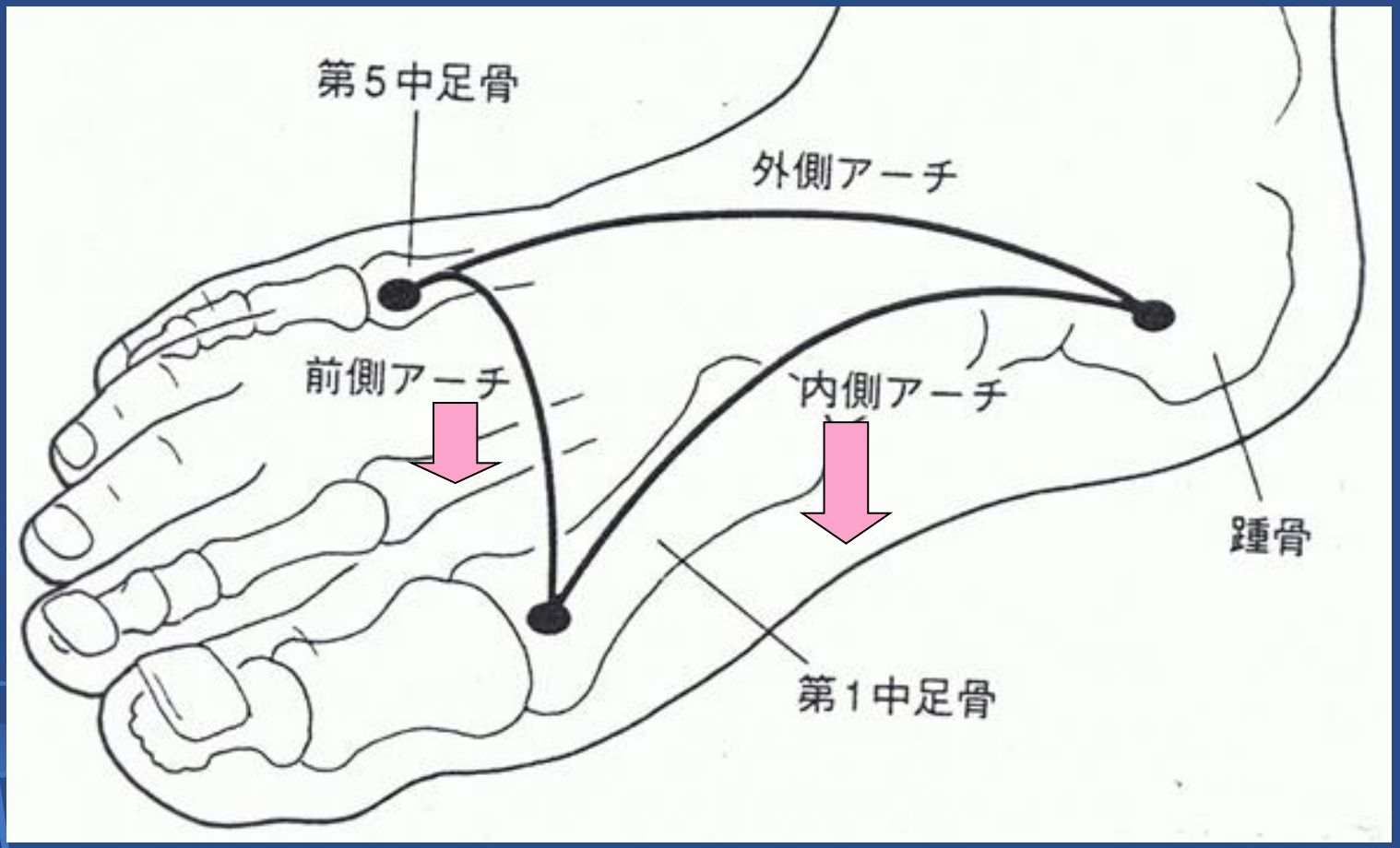

側頭
副鼻腔
脳下垂体
左耳（扁桃腺）
右耳（扁桃腺）
鼻
頭部
首
左目
右目
左耳
右耳
リンパ腺
僧帽筋
甲状腺
食道
右肺
左肺
肩
右気管
左気管
心臓
肝臓
副腎
胃
太陽神経叢
胆嚢
腎臓
膵臓
十二指腸
脾臓
横行結腸
尿管
上行結腸
下行結腸
小腸
膀胱
盲腸
尾骨（仙骨）
肛門
直腸
ひざ
右生殖器
左生殖器
痔疾
右　足
左　足

２－４：靭帯と筋肉と骨



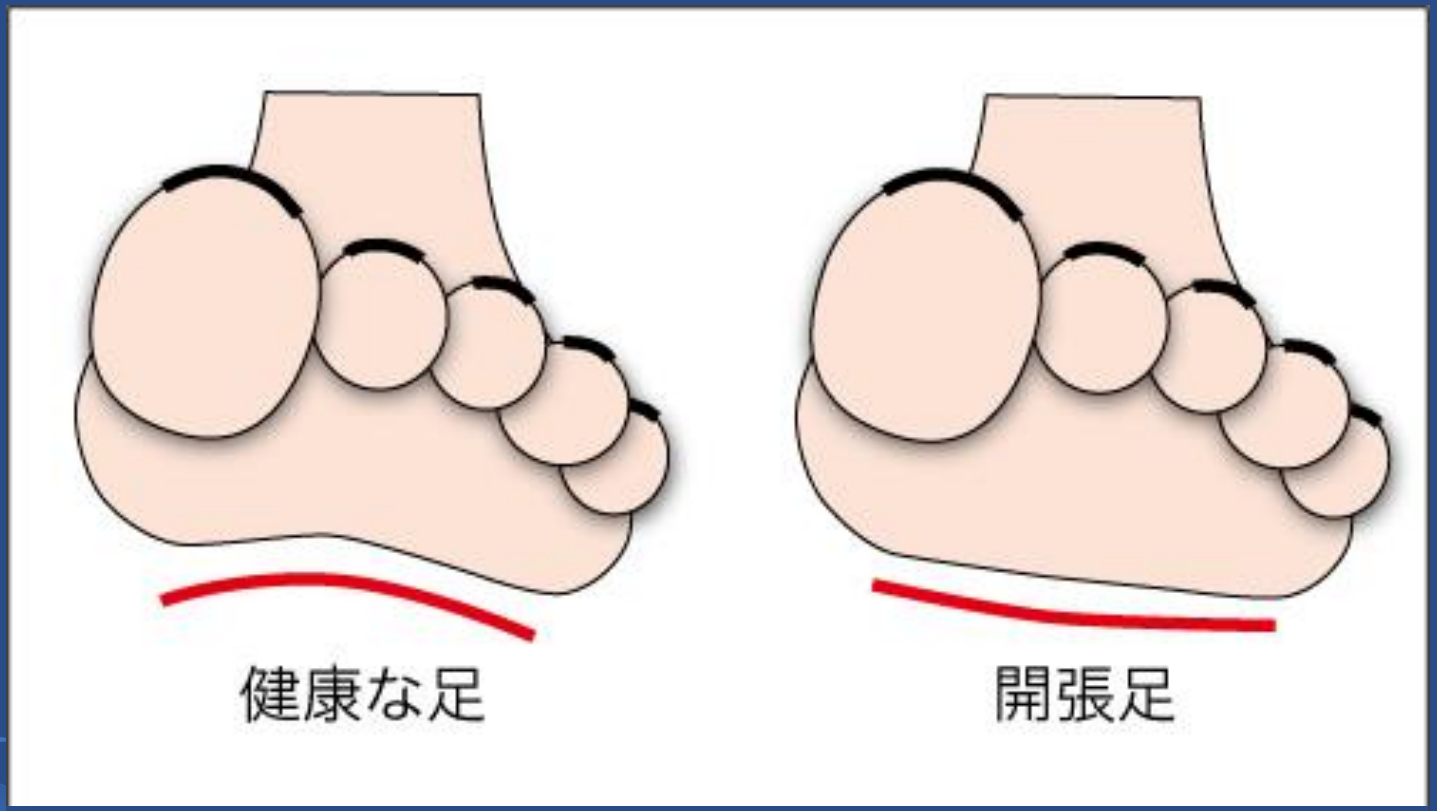
足は骨だけではとても不安定で、筋肉と靭帯が支えている。筋肉や靭帯の影響で骨の位置は簡単に変わる。

２－５：アーチとトラブルの原因



アーチが崩れる、または骨の位置関係や角度が崩れることで足のトラブルが始まります。前側アーチが落ちると「開帳足」、内側アーチが落ちると「偏平足」と言う状態になります。

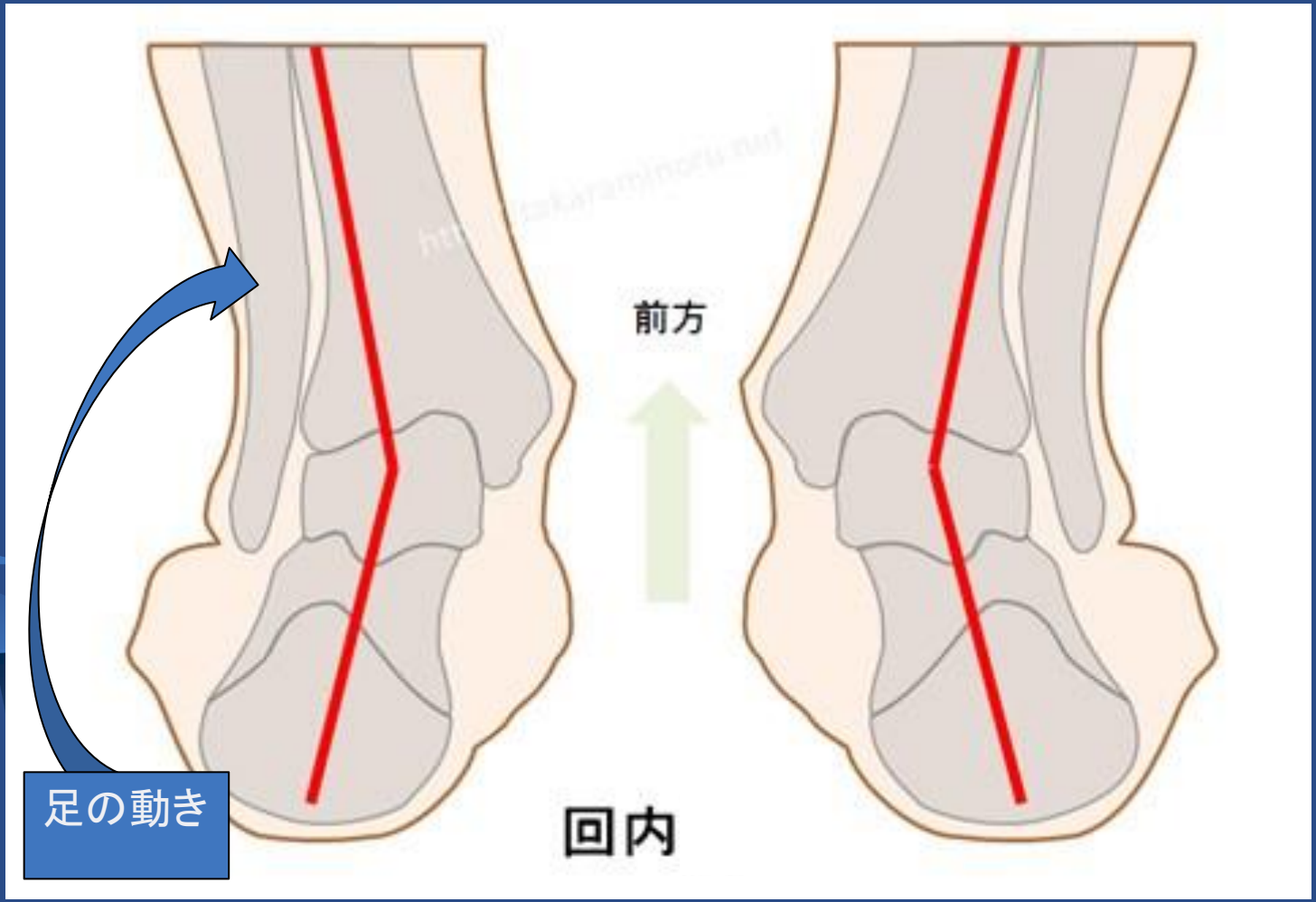
２－６：外反母趾の初期症状「開帳足」



外反母趾の９割はまず「開帳足」から始まると言われています。
踏みつけや筋力低下などで前側アーチ（横アーチ）が落ち込み、
足幅が広がってしまうことによって圧迫が強くなるものです。

子どもの足の例
（プロネーション→「回内」の始まり）

プロネーション



足の動き

３：靴の話

３－１：靴の特徴と選び方

・目的・用途に合った靴とは？

アッパー：通気性と柔らかさ

ソール：クッションとパターン

中敷き：形状、取り外しの可否

ジョギングシューズ

マラソンシューズ

バスケットボールシューズ

ウォーキングシューズ
（写真は軽いトレッキング兼用モデル）

グレーのゴムは硬いが、
黒のゴムは柔らかくグリップする。
オフロードを想定した仕様。

プロテクティブスニーカー
（JSAA規格：略称「プロスニーカー」）

型式認定合格品タグ

付加的性能を表すピクトグラム

安全靴とプロスニーカーの規格

JIS規格とJSAA規格の主な違い

	JIS規格	JSAA規格
マーク	JIS	型式認定合格 認 (公社)日本保安用品協会 認定番号：0000 型式認定 合格品 プロテクティブスニーカー JSAA 公益社団法人日本保安用品協会
決めている団体	日本工業規格	公益社団法人日本保安用品協会
商品名称	安全靴	プロテクティブスニーカー プロテクティブブーツ

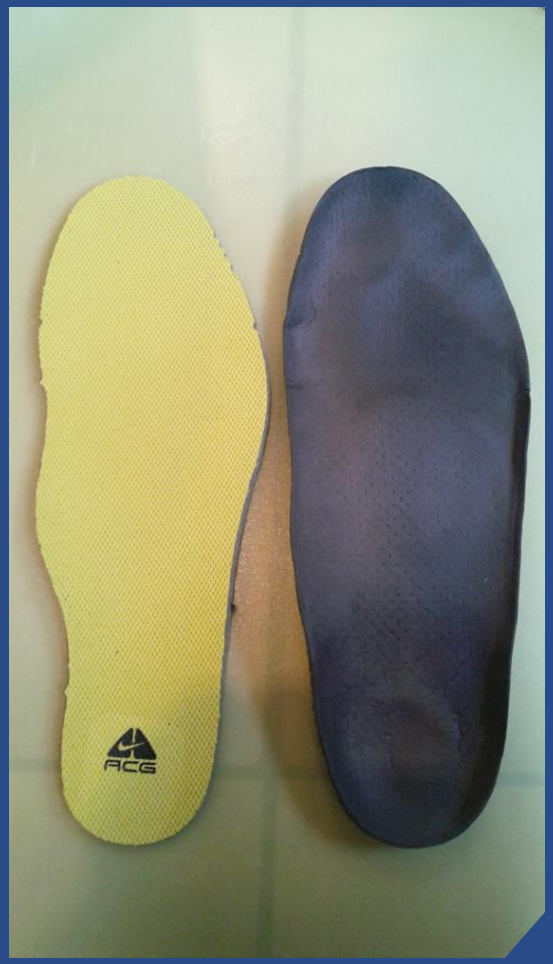
重さ比較（片足の重量）

ランニングシューズ	ＪＳＡＡ規格軽量タイプ
上級者用　１３５ｇ～２００ｇ 初中級者用　２００ｇ～３５０ｇ （３００ｇ以上は体格のいい方や、 クッション性重視の方に適したもの）	Ａ種　３２５ｇ～３７５ｇ Ｂ種　３０１ｇ～３５０ｇ ハイカットタイプ　３５１ｇ～４００ｇ

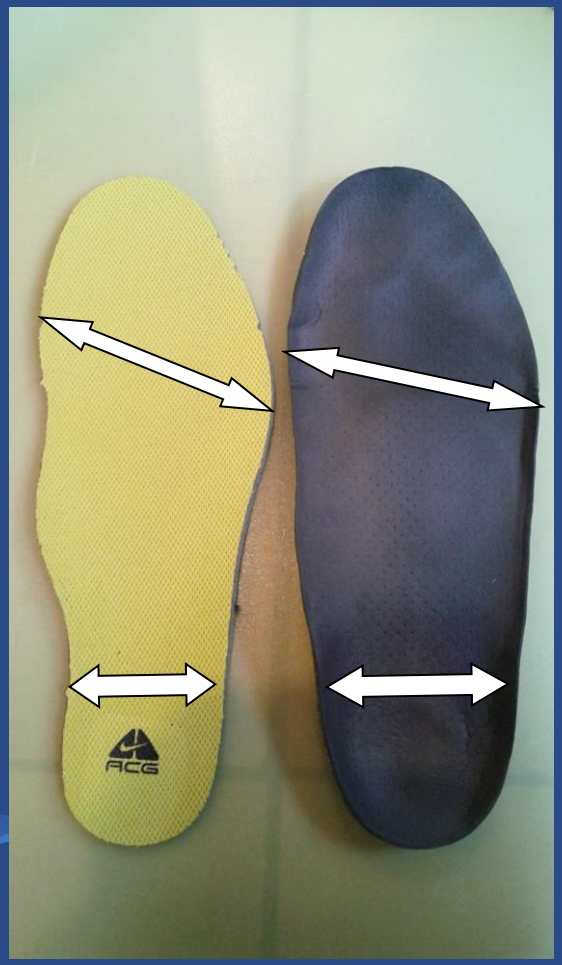
＊モデルによっても違うため、分類、グラム数は大まかな目安です。

	プーマ	アシックス	ミズノ
シリーズ	Marathon	CP201	C1GA1700
重さ	480g	350g	335g

４：フィッティング



４－１：インソールの差



同じサイズのインソールでも
こんなに違う

足幅の違い（幅、角度）

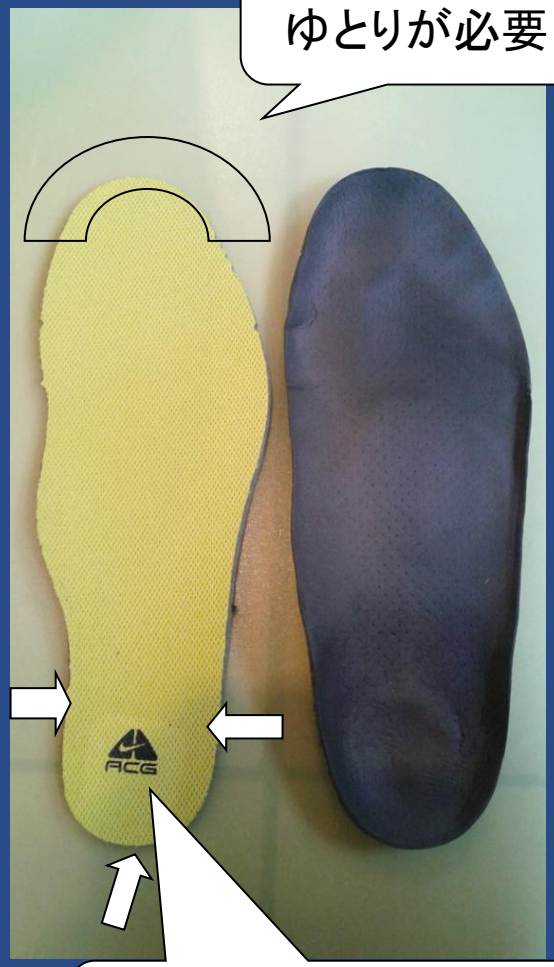
踵幅の違い（形状、幅）

４－２：アキレス腱の上の靴擦れ

４－３：簡単な調整法

少しかかとの下にパッドを入れて、
高さを変えるだけで解決できます。

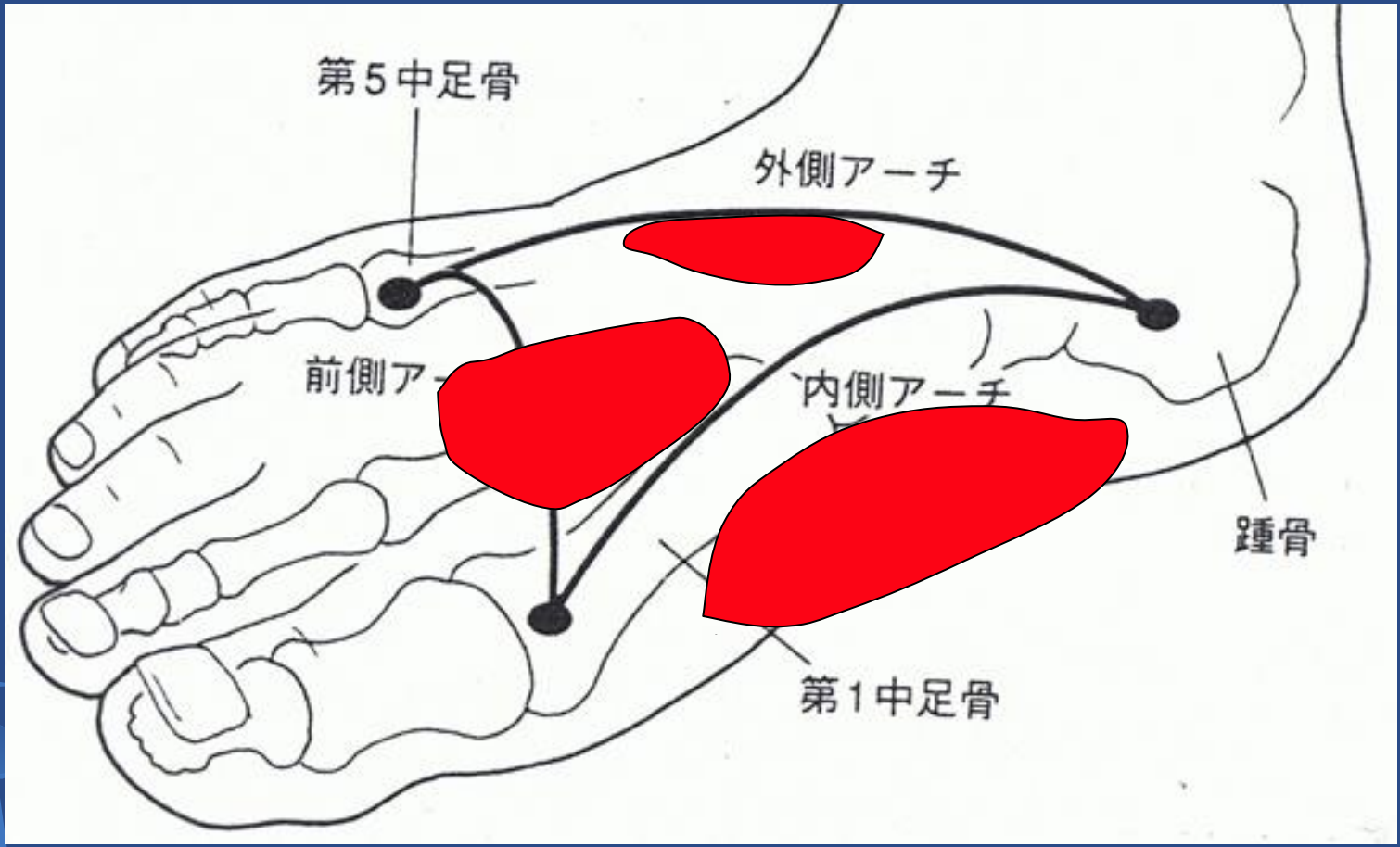
４－４：骨の位置と基本的な調整



つま先には
ゆとりが必要

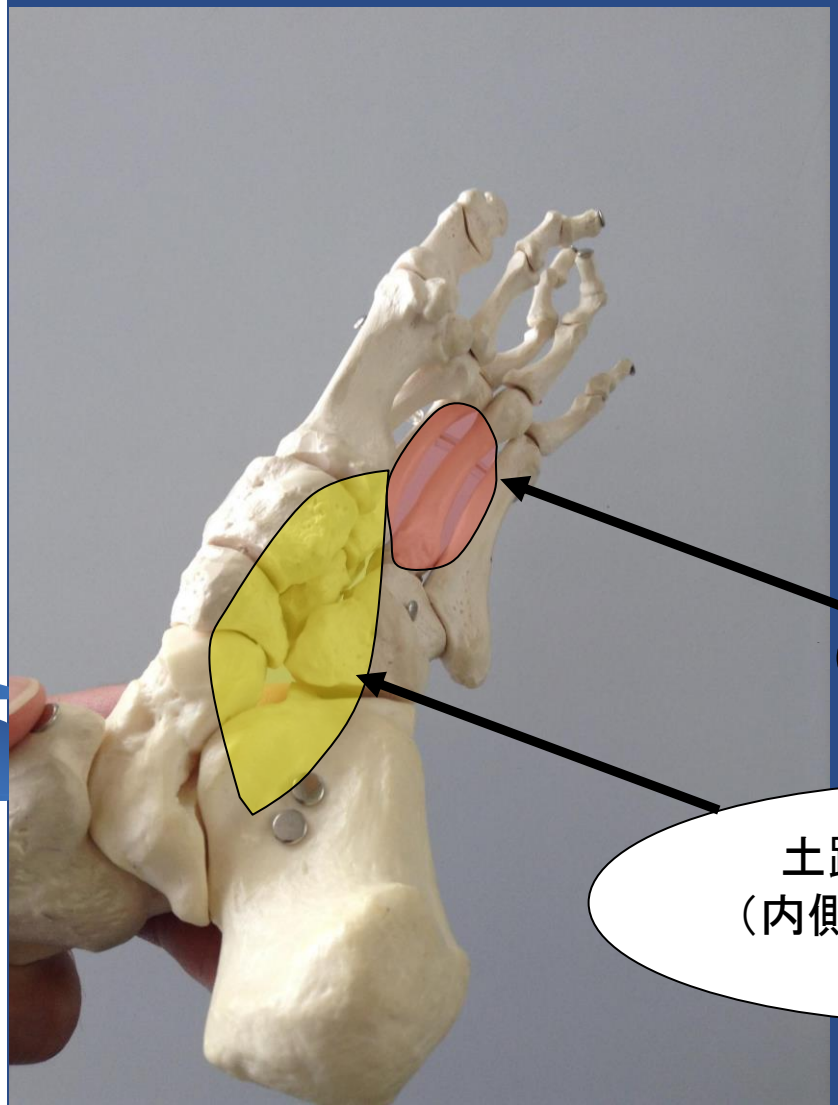
後足部にはフィット感
が必要。踵幅を参考に

４－５：アーチを支えるポイント



前側アーチと内側アーチを支えるようにパッドを当てます。アーチの落ち込みを軽減し、筋肉を刺激するなどの効果が期待できます。

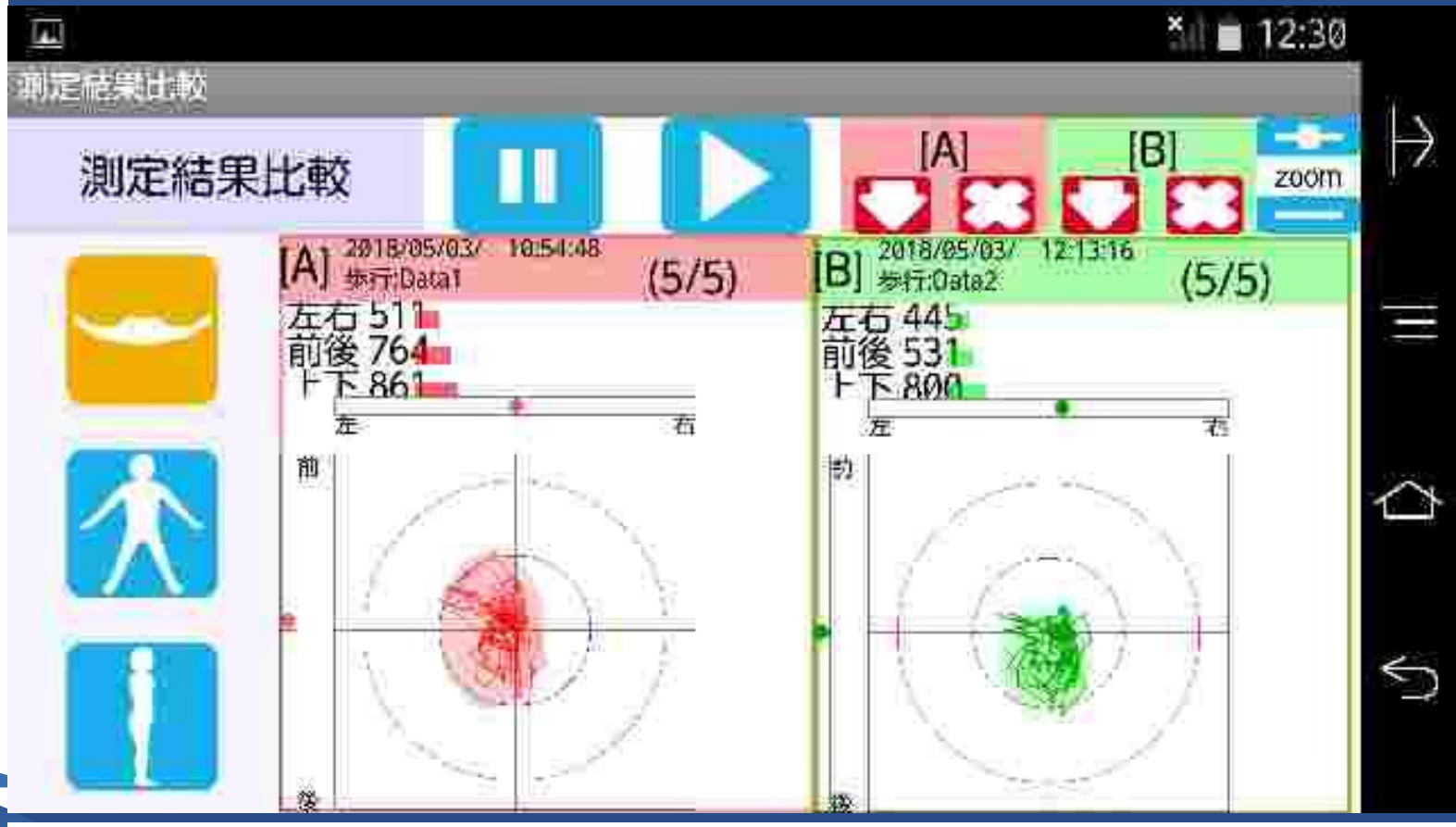
４－６：骨と調整位置



＊調整位置を間違えると効果がない

＊外観から骨の位置を参考にして決めるのがポイント

４－７：調整の価値



●同じ靴、同じ人で歩行バランスを測定してみました。

左：日本代表などトップアスリートにインソールを提供している某メーカーの市販品を入れた結果
右：本人の足型を取り、100円均一のパーツを使い調整を行った結果

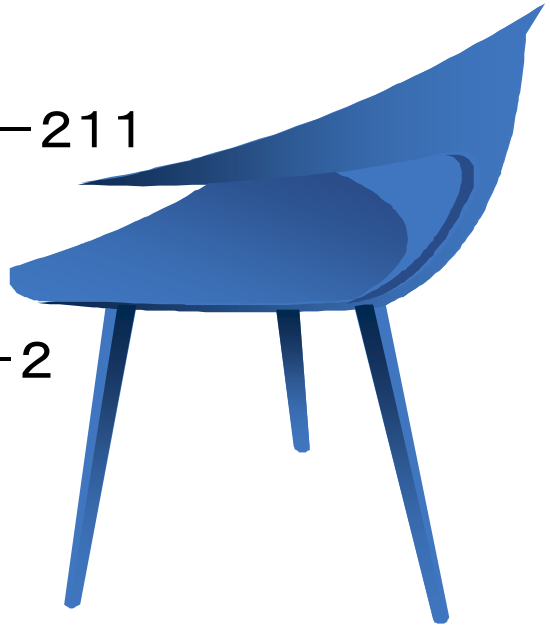
４－８：靴紐をしっかり結ぶ意味

履き口とかかとで足はホールドされます。くつひもをしっかり締めることで足が前に滑らなくなるため、つま先も楽になります。

お問い合わせ・ご相談

合同会社　渡部俊和事務所

・足と靴に関する講演会、セミナー、生涯学習講座登壇
・個人向けカウンセリング・インソール調整

本社兼東日本事務所
栃木県那須塩原市寺子2293－211

東京事務所
東京都中央区日本橋兜町17－2
　兜町第6葉山ビル4F
E-mail：cctoshi@gmail.com
Mobile:070－6926－3626