

# 足にやさしい靴を選ぶための5つのポイント!

お店などで試し履きする時には少し歩いたり、しゃがんだりしながら  
次の5つのポイントを確認してみましょう。  
また、左右の足の違いもあるので、なるべく両足を試し履きしましょう。

1

## 足の甲のフィット感

足の甲のアーチがぴったりと合い、  
歩いたときに圧迫されない  
※紐や面ファスナーで調整できるものと◎

2

## つま先の余裕

かかとをきっちり合わせた状態で、  
つま先に指1本分(1cm程)の余裕がある

5

## 靴の曲がる位置

かかとをあげたときに、  
靴の曲がる部分と親指の付け根の  
ラインが一致している



3

## かかとの安定性

歩いたときにかかとが  
靴の中で上下しない

4

## 靴のかたち

つま先部分は少し反り上がった  
形状になっていて、靴底は適度に  
やわらかく接地面積が多い



反り上り



やわらかさ

接地面積

### バランス感覚の低下

加齢に伴って、内耳の機能や視覚、筋肉の動きが衰えるため、バランスを保つのが難しくなる。

### 筋力の減少

年齢とともに筋肉量や筋力が減少するため、歩行時に足を上げる力が弱くなり、地面の小さな凹凸や障害物につまづきやすくなる。

### 病気や薬の影響

糖尿病や神経障害、関節炎などの病気により、足の感覚やバランス感覚が影響を受けることがある。

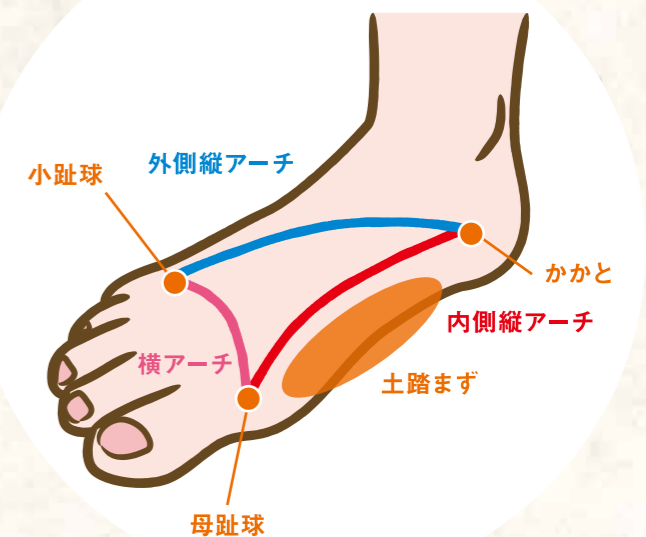
年齢を重ねるとつまづきやすくなるのはどうして?

シニア世代には、健康のためにウォーキングを日課にしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、今履いている靴は、あなたの足に合っているのでしょうか? 足にフィットしていない靴でウォーキングをしていると、足腰に負担がかかることもあるそうです。時にはバランスを崩して、転倒や思わぬ怪我を引き起こすこともあります。そこで、今回はシニア世代に最適な靴の選び方を靴選びのプロ、歩行改善士にご紹介していただきました。

これからも元気に歩くために!  
足にやさしい靴の選び方

## 正しく歩くカギは、バランスを安定させる「足裏アーチ」

足には、親指の付け根(母趾球)・小指の付け根(小趾球)・かかとの3点を結ぶアーチ構造が形成されています。これによって歩行時の体のバランスが保たれています。足に合わない靴を履いていると、歩く度に靴の中で足が動いてしまい、無意識に足指が踏ん張ったり、筋力だけでバランスをとろうとして、徐々にアーチが崩れていってしまうのです。そうすると体に負担がかかり、さらにその負担をかばおうとして歩き方のバランスも崩れていってしまいます。



### 靴選びに迷ったら靴のプロに相談するのもオススメです!

お話しを伺いました!



えこる 博多えきちか店  
歩行改善士 代表  
山田 晃久さん  
お気軽にお近くの店舗へ  
ご相談ください。

博多えきちか店  
福岡市博多区  
博多駅中央地下街4・5号  
TEL 092-473-9755  
営業時間 10:00~19:00  
店休日 日曜日

熊本店  
熊本市中央区下通り2丁目  
7-32 シャワーパラービル1F  
TEL 096-354-1992  
営業時間 11:00~17:00  
店休日 月・火曜日

鹿児島吉田店  
鹿児島市本名町1233-6  
TEL 099-294-2730  
営業時間 9:00~18:00  
店休日 日曜日

ご来店の際は事前にお電話ください