Lesson 靴の選び

Step1 疲れにくい靴・サンダル選びのポイント

足と靴を固定するストラップが重要！

「足の大きさは、左右で違うもの。ですから、両足が同サイズで作られた市販品から、ピッタリの靴を選ぶのは至難の業。ポイントは、足指の付け根（足囲）が、しっかりホールドされる靴。これならずれないので、足長が多少大きくても問題ありません。また、できるだけ、足と靴を固定するストラップのあるものを選びましょう」。

パンプス「Semler」32550円／VAN SAN-SHO, INC.

Point 1 かかとは芯の入った硬いものを！

「かかとがやわらかいと、足を支えられません。厚みがあって硬く、かかとまわりをしっかりホールドするものを選んで！」

Point 2 ヒールの高さは5㎝未満！

「足がつま先にすべっていくを防ぐためにも、かかとは低いほうが◎。3〜4㎝が理想的」。

Point 3 ストラップは必須！

「足の甲を靴に固定するストラップは大切。かかとに向かって斜めにかけられたものが◎」。

ストラップの付いていない靴には後付けも！

モデルウォーカーベルト（ダブルループ）997円／コジット

Point 4 指先にはゆとりが大切！

「つま先で足指が動かせる程度のゆとりも大切。自分のつま先の形にあった靴を選んで！」

あなたのつま先の形は？

①エジプト型 ②ギリシア型 ③スクエア型

サンダル「GANTER」30450円／VAN SAN-SHO, INC.

Point 1 ヒールは2㎝未満が理想的

「パンプスよりも足のホールド力が弱いサンダルの場合、ヒールも低めのほうが◎」。

Point 2 つま先・足の甲、かかとにストラップがあるものを！

「足をホールドするのに、最低限必要なストラップ。流行りのグラディエータータイプは◎」。

Step2 足のサイズをチェック！

大切なのは足長より足指の付け根まわりの足囲

「靴選びの第一歩は、足のサイズを知ることから。足長は知っていても、足囲は知らない人のでは？じつは、足長よりも足囲が大切！足囲があえば、前滑りを防げ、靴と足がフィットするんです」。

	足囲	足長
右	cm	cm
左	cm	cm

左右それぞれの足囲と足長を測ってみましょう

足囲は、足を浮かせたまま測ること。2㎜は切り下げ。

記者が挑戦！

外反母趾、巻き爪、魚の目、扁平などで、足の痛みやしびれがひどい場合はインソールで補整

自分だけのインソール作りを体験レポート

「外反母趾や巻き爪、魚の目などは合わない靴を無理に履き続けることでできる場合があります。症状が悪化した場合は、治療の意味も込めて、自分にピッタリのインソールが入った靴を作ることがおすすめです」（近藤光一さん）。

①問診・レントゲン

足に異常がないかをチェック。問題があるときは、治療をサポートするような靴のデザインとなる。

②測定圧と足の形状を調べる

足の輪郭や形状、足のどの部分に圧力がかかっているかなどを調べる。

③シューマイスターの診断

②の結果を、シューマイスターが診断。記者は、「運動不足で土ふまずがあまりない」と…。

完成！

約2週間で完成。保険適用で2万円前後。インソールを入れる靴も適正か診てもらう。

教えてくれたのはこの人

両国あしのクリニック
院長　近藤光一さん

下肢静脈瘤専門クリニック院長。整形外科専門医。靴外来やフットケア外来、インソールの処方なども行う。http://www.asi.or.jp/index.html

サンダルの選び方

JIS 規格サイズ表

足囲 / 足長	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE
22	19.8	20.4	21.0	21.6	22.2	22.8	23.4	24.0
22.5	20.1	20.7	21.3	21.9	22.5	23.1	23.7	24.3
23	20.4	21.0	21.6	22.2	22.8	23.4	24.0	24.6
23.5	20.7	21.3	21.9	22.5	23.1	23.7	24.3	24.9
24	21.0	21.6	22.2	22.8	23.4	24.0	24.6	25.2
24.5	21.3	21.9	22.5	23.1	23.7	24.3	24.9	25.5

＊サイズは㎝。市販されている靴で特に表記のない場合、足囲サイズは「D」になる。

●幅広な大き目サイズ　●バレエシューズ　●厚底靴

靴選び大丈夫？

ズバリ！疲れやすい靴はコレ！

「サイズが合っていない靴は問題外ですが、インソールがついていない、ペタンコ靴や足首を動かしにくい厚底靴は疲れの原因に」。

美脚エクササイズ

痛くない、疲れない！ハイテクインソール採用のおりこう靴を大紹介！

スポーツシューズの機能満載！

インソールに低反発素材や衝撃吸収素材などを使い、足の負担を軽減。サンダル1133（ブラック）19950円／Aravon by new balance

エレガントなデザインも人気

サイズ展開が豊富で、足長21.5〜25㎝、足囲D〜EEEから、ピッタリの1足が選べる。サクセスウォーク21000円／ワコール

中敷きはオーダーメイドも！

フットケア先進国ドイツのコンフォートシューズがそろう。サンダル「GANTER」26250円／（販売店）VAN SAN-SHO, INC.

プレゼントマークのある商品を合計50名様にプレゼント！

女性セブン29 生足 プレゼント応募券

「生足アイテム」プレゼント　応募要項

ご希望のかたは、はがきに応募券を貼り下記項目を記入のうえ、〒119－0142　小学館　女性セブン29号『女性セブン　生足』プレゼント係までお送りください。①希望する商品名・番号②氏名③郵便番号・住所④電話番号。締め切りは'12年8月6日（当日消印有効）。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。発送は'12年8月中旬ごろの予定です。

●雑誌公正競争規約の定めにより、このプレゼントの当選者はこの号の他の懸賞に当選できない場合があります。

●この企画での個人情報の取り扱いについては、○ページをご覧ください。

「足は、1日にコップ1杯分の汗をかきます。夏でも汗を吸収する靴下を履くのが理想です。ストッキングはムレてイヤなら、パンプスのデザインに響かない、カバーソックスがおススメ」（Tabio広報・PR室　手塚莉恵さん）。

5名様プレゼント

サンダルにもOK

サンダルの下に履く足袋タイプも！

汗を吸収し冷え対策にも！

サンダルが直接触れる部分の靴擦れ防止効果も。ドライオープントングカバーソックス（コゲチャ）840円靴下屋／Tabio

5名様プレゼント

脱臭・吸湿性◎

夏にうれしい！デオドラント機能付き

パンプスから見えないデザインもGOOD！

吸水・速乾・消臭効果のあるタイプ。かかとにはもちろん滑り止めも。デオドラント無地カバーソックス（クロ）840円／靴下屋／Tabio

5名様プレゼント

かかとのジェルが滑り止めに！

ストラップ＆かかとの滑り止めでぬけにくい。（上）花柄ストラップカバーソックス（キナリ）840円、（右）ラメバックストラップカバーソックス（グレー）840円／ともに靴下屋／Tabio

5名様プレゼント

ぬけにくい

足首にストラップがあるタイプを！

DNP使用欄
ネーム校了紙 体裁校了紙 色調校了紙 色見本
VK-4 CMSブルーフ 2012 2400dpi / COLCH:4
0711-00255P_3P-OBPZ8064-5.JT/ MCK/ 2012-07-11/ 19:14:22/
3P-OBPZ@8062.indd 161 12.7.11 6:58:55 PM 3P-OBPZ@8062.indd 160