



足・靴に関するアンケート調査報告 (靴踵すり減り編)

発行：根来接骨院 院長 根来信也
 神戸市灘区日尾町1-2-9豆田ビル1F TEL&FAX：078-862-3628

ケガをしないからだづくり研究

令和三年六月十日・十一日に神戸市内中学校二年生二百七十二名を対象にケガをしないからだづくり研究の一環として、足・靴に関するアンケート調査を実施しました。コツラボ通信第一号は、靴の踵すり減り。今回は、靴の踵すり減り。編です。学校に良く履いてくる日も靴について、靴の裏側からみた左右の踵のすり減った形についての質問では、左右ともに約四割が水平にすり減っていると回答していることが分かりました。

左踵のすり減った形に近いのは？

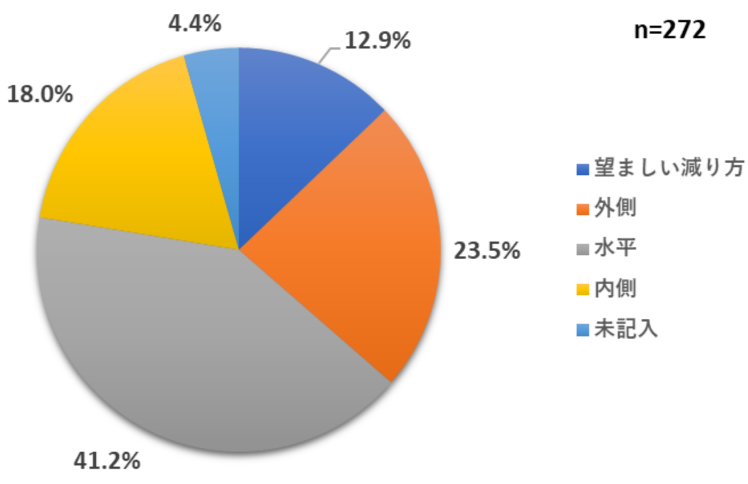


図1.左踵のすり減った形に近いのは？

踵のすり減りの影響

靴の踵のすり減りからどんなことが分かるのでしょうか？

榎山女子大学学政学部環境デザイン学科教授富田明美らが、靴底の変形が身体に及ぼす影響についての研究を行っています。

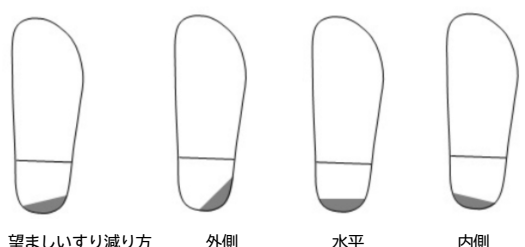
その研究結果によると、靴底が変形した靴を履くことで変形前より、歩きにくい、疲れやすい、痛い、不快、体が不安定、足元が不安定などの評価が低くなっていることが報告されています。

また、靴底のすり減りは足（下肢）の筋肉（前脛骨筋・腓腹筋・ヒラメ筋・大腿直筋）に負担をかけていることも明らかとなっています。

踵のすり減りから自分の癖を知る

踵の外側が激しくすり減っている場合は、体重が外側に良くなるか、足が不安定な状態で、歩くため足首の捻挫をしやすい状況となります。また、腰痛の原因になることがあります。

今回多かった水平にすり減っているのは、体重が後ろ（踵側）にかかり、少し踵を引きずって（擦って）歩く癖があります。



踵のすり減り方

内側がすり減っている場合には、体重が内側にかかる傾向があり、膝を内側に入れて歩く癖があります。

望ましい踵のすり減り方は意外ですが、外側もすり減ります。

少し外側がすり減るのは踵の外側から着地し、足裏全体で着いために内側もすり減ります。

望ましい踵のすり減り方にするためには靴ひもを履くたびに締め直し、足に靴がフィットする状態で目線を下げずに少し上を向いて、歩くことが大切です。

そのためにも踵のすり減り方を観察し、ご自身の癖を知ることから始めてみませんか？

榎山女子大学研究論集 自然科学篇(7), 83-91, 2010より引用
 『靴底の変形が身体に及ぼす影響の検討』 著者 富田明美ら
 他
 足と靴の科学研究所より図改変
 『靴ひもの観察』 <http://ashiku.tsu.jp/3we9hn8/>