



足から健康を考える (靴選び編)

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
<https://negoro-sekkoutuin.jimdofree.com/>



みなさん、こんにちは。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、まだまだ寒い日も続きますね。発行が一週間遅れましたが、春分の日にコッラボ通信第九号をお届けします。

今回は、二種類の扁平足についてお話ししました。

今回は、当院の患者様からよくご質問のある靴の選び方についてです。

まず、靴選びで大切なことは、ご自身の足の形を知ることです。

足の形には大きく分けて、エジプト型・ギリシヤ型・スクエア型の三つのタイプがあります(図)。

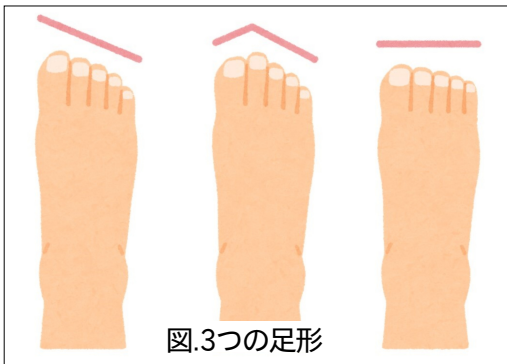


図.3つの足形

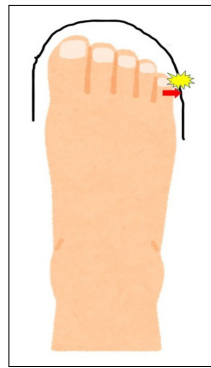
足の趾(ゆび)の長さにそれぞれ特徴があります。

親趾が一番長いエジプト型、第二趾が一番長いギリシヤ型、親趾から第四趾まで同じ長さのスクエア型の皆さんはいずれのタイプだったでしょうか？

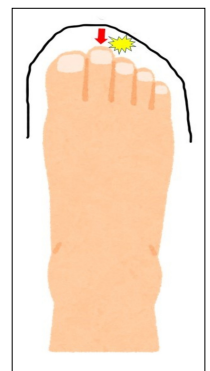
タイプ別の注意点

タイプごとに靴を選ぶ時の注意点があります。

エジプト型は、基本的にはどんな靴でも履けるタイプです。ただし、第五趾が靴にあたりやすくなります。あと、親趾も圧迫しない靴を選ぶ必要があります。

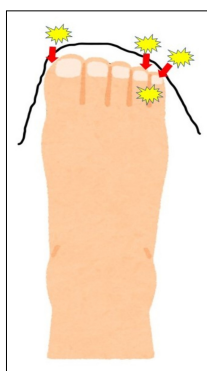


ギリシヤ型は、第二趾が長いためつま先に余裕がないと、靴の中で第二趾が圧迫され、趾が曲がってしまふこともあります。実際に靴を履いて、つま先の捨て寸の多い靴を選びましょう。



スクエア型は趾(ゆび)の長さがほぼ同じであるためギリシヤ型に適したつま先に余裕のある靴だと親趾・第四趾・第五趾が圧迫され趾が曲がってしまうこともあります。

また、ウオノメが趾の間に行けることがあります。特に第四趾と第五趾の間にウオノメが多くできます。



ちなみに私の足形はギリシヤ型タイプです。



アデイダスの靴を好んで履いています。同じメーカーでも写真のようにつま先のデザインが違います。



今回は、靴選びの第一歩として、自分自身の足の形を知るでした。次回は、靴選びのポイントその二です。

次号もお楽しみに。

靴選びについてもお気軽にお訊ねください。

参考文献

健康 人生を変えるかもしれない「正しい靴の選び方」

https://eonet.jp/health/article/_4101327.html