



足・靴に関するアンケート調査報告 (靴ひも編)

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・十一日に神戸市内の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。
 学校に良く履いてくるひも靴について、靴を脱ぎ履きするときに靴ひもをほどこすかどうかの質問では二百六十七人中、百八十

靴を脱ぎ履きするときについて

n=267

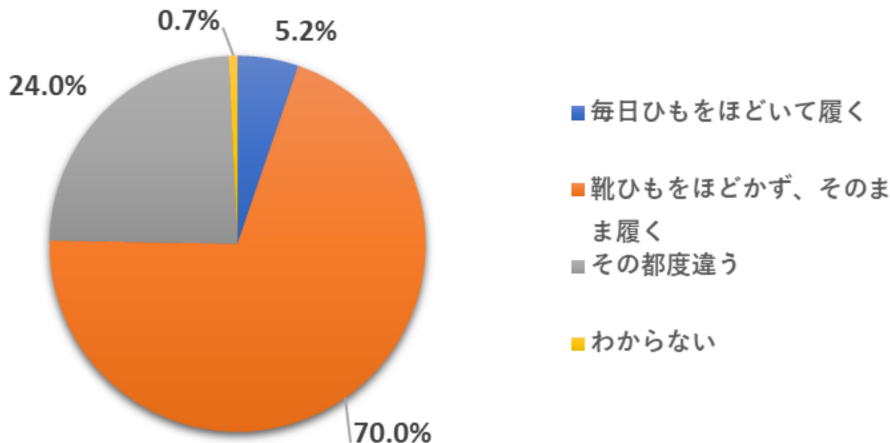


図1.靴ひもを結び直して履いていますか？

靴ひもをほどこさないで履く

七人(七割)が靴ひもをほどこさずそのまま履いていることが分かりました。

靴ひもをほどこさないで履くとどんなことがあるのでしょうか？

昭和女子大学生生活科学部環境デザイン学科助教石川亜沙美らが、靴ひものゆるみが歩行に及ぼす影響による研究を行っています。

その研究結果によると、靴紐をほどこさずに履ける程度のゆるみで紐を通し、ゆるく結ぶ靴で歩くと、靴が脱げやすく、足首が固定されず、安定感がなく、疲れやすく、早く歩けず、歩きにくいことが報告されています。

足のトラブルを予防するためには靴ひもを締め直して履く習慣が大切なことが分ります。

足を守るためには

今回のアンケート調査から、多くの学生は靴ひもを結び直さず、ゆるい靴で歩いていることが分かりました。

登下校中または学校で足首がカクツとなった(捻った)ことがあるかどうかの質問では、六十五人が「ある」と回答しています。

この質問から分るところは、病院などへ行くまではないかも知れませんが、足首の捻挫を頻繁に起こしている可能性を示唆しています。



足首の捻挫

登下校中または学校での活動中に、靴ひもがほどけたこともしくは靴ひもがゆるんでひもを締め直したことがあるかどうかの質問では、二百六十七人中、

百六十三人(約六割)が「ある」と回答しています。運動部の学生では、百五十九人中、九十一人が「ある」と回答しています。

多くの学生が、足の不安定な状態で在ることが明らかとなりました。

ケガをしないからだづくりで足を守るためにも靴を履いたときには靴ひもを締め直し、足に靴がフィットする習慣を身に付けることが大切だと考えます。



靴ひも締め直し

ご家庭でぜひ、どうすれば靴ひもを結び直す習慣ができるか、お子さんと一緒に話し合ってみて、足から健康を考えてみませんか？

一般社団法人日本家政学会研究発表要旨集より引用

『靴紐のゆるみが歩行におよぼす影響』著者 石川 亜沙美ら 他