



足・靴に関するアンケート調査報告 (靴の履き口編)

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

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。コッラボ通信第一号は、靴ひも編、第二号は靴の踵すり減り編でした。

今回は、靴の履き口編です。学校に良く履いてくるひも靴について、靴の履き口の形についての質問では、左右ともに約五割が望ましい履き口で、右左ともに内側変形しているのが約三割、二割が外側変形と回答していることが分りました。

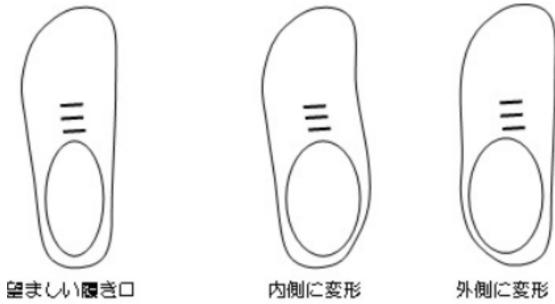
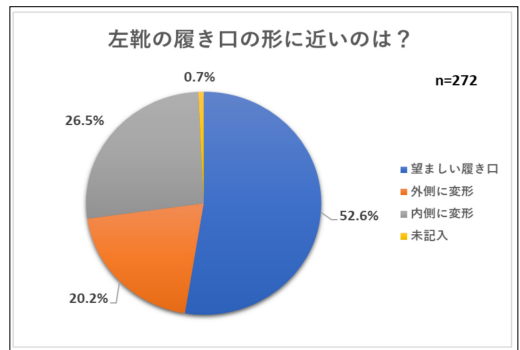


図1.靴の履き口の形に近いのは？



靴の履き口から自分の癖を知る

履き口が内側に変形している場合には、踵が内側に傾き足の内側のアーチが崩れて、足趾に負担がかかる状態になっています。

外側に変形している場合は、踵が外側に傾き、体重が外側にかかりやすく、足首の捻挫を起こしやすい状態になっています。

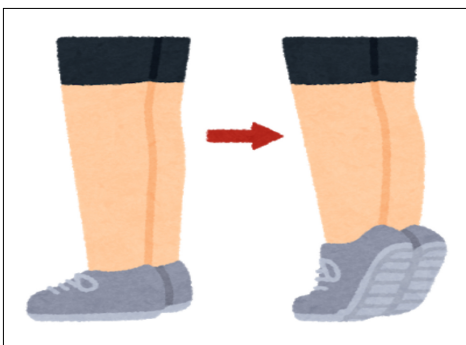
履き口が変形した靴を履くことで歩きにくい、疲れやすい、痛い、不快、体が不安定、足元が不安定など様々な状態を訴えます。

望ましい履き口にするためには

望ましい履き口にするためには、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。

また、自宅でできる運動として、つま先立ちがあります。膝を伸ばした状態と膝を少し曲げた状態で行う方法があります。

図では、膝を伸ばした状態(腓腹筋)を主に使って、つま先立ちを行います。



この際に履き口が内側に変形している人は親趾側に過度に体重がかかっていることがあります。

外側に変形している人は、小趾側に体重をかけることが多く、足元が不安定になることが多いです。

鼻緒の位置を意識してつま先立ちを行ってみてください。イスの背もたれなどを持ってふらつかないように安全に行ってください。

実施回数は三〜五回で丁寧に行ってください。



膝を曲げた状態(ヒラメ筋)でも同じように行ってみてください。

ケガをしないからだづくりの基礎となる足を守っている靴を観察し、ご自身の癖を知ることから始めてみませんか？

足と靴の科学研究所より図改変

『靴と足の観察』 <http://ashikutsu.jp/>

i3we9ln8/