

# ういとり



ういとりとは—  
富山弁の“うい” (つらい、苦しい) をとるという意味です。

## 特集 足元からの健康を考えましょう!

～みなさんご存じですか?靴のはき方・選び方～

身体を支える足と、その足を支える靴は、健康な生活を送るために重要な役割を担っています。足に合わない靴をはいていると、健康を害することもあります。靴の正しい選び方とはき方について、富山県義肢製作所の高浪友之さんに解説していただきました。

### ムリしてはいる その靴がトラブルの原因!?

足は身体の体積の3%といわれ、小さな体積で身体の全体重を支えている足を守るのが靴なのです。靴は、寒さ・暑さからの保護や、アスファルトなど固い路面など外傷から足を保護する役割もしています。一般的に知られる足のトラブルは靴ずれ・外反母趾・タコ・ウオノメ・偏平足などがありますが、最近では踏ん張れずに転倒する危険のある浮き指 (足の指が地面から浮いている状態) が注目を集めています。

なぜ足のトラブルが起きるのでしょうか。原因の多くは、サイズが合っていないことだといわれています。

### 定期的なサイズ計測し 足に合った靴をはきましょう

体重の増減や筋力低下等により足の幅が広がっていき、以前はいていた靴が合わなくなることもありますので、4〜6か月ごとに靴や足の状態チェックを行うことが理想です。

### (株) 富山県義肢製作所 / 富山県補聴器センター

富山市泉町1丁目2-16  
TEL 076-425-4279

〈営業時間〉  
平日 8:30 ~ 17:00  
土曜 8:30 ~ 12:00  
日曜 祝日

来店前にご確認ください



### 高浪 友之 (たかなみともゆき)

2005年より富山県義肢製作所勤務。プロスポーツ選手や一般の方に向けたオーダーメイドのインソール製作および、靴の大切さについての普及活動に力を入れている。『靴を考える会』北陸支部の代表幹事。



## 教えて!! ういとり先生 第8回

特定医療法人財団博仁会 横田病院



院長 菅原秀徳先生



副院長 村田浩之先生



医師 廣瀬雅代先生

今号のテーマ

### 今、話題の浮き指について

医療用語やしくみなどについてQ&A形式でわかりやすく解説するこのコーナー。今回はメディアでも話題の浮き指について解説してもらいました。

**Q** 浮き指って何ですか?  
立った時に足の指に重心がかからず、浮いてしまっている状態のことです。原因のひとつに靴の影響が考えられます。足に合わない靴を履き続けていると、靴ヒモをしっかり結びすぎると、足の指をうまく使えていないからだと考えられます。

**Q** どんな影響がありますか?  
足は身体のバランスを保つための重要な部位です。そのバランスがくずれると、転倒のほか、腰痛や肩こり、ヒザの痛みや頭痛などにつながると考えられます。

**Q** 気をつけるポイントは?  
足の指や甲、裏側の筋肉が凝り固まっている可能性があります。入浴中や風呂上がり後のマッサージが効果的です。また、足に合った靴をはくことも大切です。専門家に相談するのがよいでしょう。

## 第9回地域ういとり公開講座 足元からの健康を考えましょう! ～みなさんご存じですか?靴のはき方・選び方～

【日時】平成31年4月25日(木) 14:00~15:00

【場所】横田病院1階待合ロビー

【講師】高浪友之さん (株)富山県義肢製作所

※事前申し込みは必要ありません。当日、会場まで直接お越しください。

【駐車場】当院の駐車場をご利用ください

【問い合わせ】横田病院 総務課 076-425-2808 気軽にご参加ください

講座終了後、足のサイズ(長さ)計測コーナーを設置

※計測無料(裸足で計測しますので着脱しやすい靴下でお越しください)

地域のみなさんの心と体の“憂い”を“取る”まちなか医療情報紙 ういとり

発行 特定医療法人財団博仁会 横田病院 〒939-8085 富山市中野新町1-1-11 tel076-425-2800

### 配布エリア

- 総曲輪地区 ● 越前町、西町
- 星井町地区 ● 中野新町、太田口通り、星井町、山王町、西中野本町、西中野町
- 五番町地区 ● 上本町、五番町、南新町、古鍛冶町、南田町、梅沢町
- 西田地区 ● 花園町、千石町、西田地方町、磯部町、長柄町
- 堀川地区 ● 東中野町、大泉町



# 靴の正しいはき方

靴をはくとき、かかとをつぶしてはいたり、靴ヒモを締め直さずにはいていませんか？  
足元のトラブルをなくすために靴の正しいはき方をマスターしましょう！

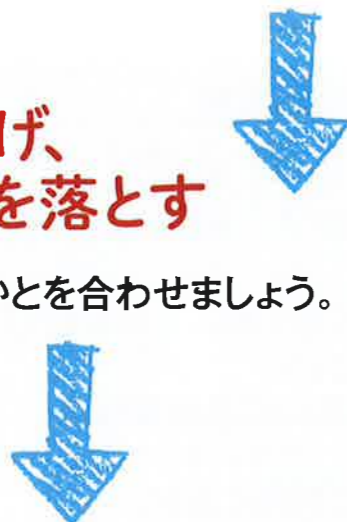
## 1 足の甲を押さえるヒモやマジックテープをゆるめる

靴ヒモやマジックテープをはきやすいところまでゆるめることで、はき口をいためません



## 2 靴ベラを使って足を靴の中へ滑り込ませる

携帯用靴ベラを普段から持っている则便利です



## 3 つま先を少し上げ、床に軽くかかとを落とす

かかとを軽くトントンして、靴とかかとを合わせましょう。



## 4 ヒモやマジックテープで足の甲を固定する

つま先を上げた状態で靴ヒモやマジックテープをしっかりと固定しましょう

靴の正しいはき方を理解して負担を軽減し、足をいたわりましょう♪

見直そう！

# 靴の正しい選び方

軽い・幅広だけの基準で靴を選んでいませんか？  
靴選びについて今一度、一緒に考えましょう

## 靴選びのチェックポイント

### ●足の甲を押さえるヒモやマジックテープがあるか

ヒモやマジックテープがあるものだと甲をおさえてくれるので一体感があり、歩きやすさにつながります

### ●かかと部分に固い芯が入っているか

なるべく隙間のないものがよく、歩くときにかかたが脱げやすいものは避けましょう

### ●つま先に1cmほどの余裕があるか

自分のつま先のかたちに合っているかをきちんと確認しましょう

### ●指先の上に圧迫がないか

圧迫感があるとタコや靴ずれの原因になるので適度なゆとりがあるものを選びましょう

### ●インソールのとり外しができるか

インソールのとり外しができる则足の悩み（偏平足、外反母趾、O脚、X脚など）の調整に対応できます

糖尿病の合併症や足裏の神経が敏感な方は

- 靴の内側に縫い目が少ないもの
- 歩く際、蹴り出しをサポートする靴底がついているもの
- 足裏を保護するインソールの作製をおすすめします

試しばきの際は  
両足をはき、少し  
歩いてみることを  
おすすめします