

～正しい靴の選び方～

人間が歩くうえで唯一地面と接地している足。

その足を保護している靴選びの重要性を皆さんはご存知ですか？

靴の構造



- ① アッパー：靴のデザインを決める。外部からの衝撃を守る
- ② カウンター：踵の左右の動揺を少なくし安定させる
- ③ 本底（アウトソール）：地面からの衝撃、凹凸から足を守る

～合わない靴を履き続けていると現れる可能性があるトラブル～

外反母趾・内反小趾・巻き爪・足底腱膜炎・靴擦れ

不良姿勢により、関節痛（足・膝・股）・腰痛・肩痛・頭痛

しっかりとした踵構造か

歩行時には体重の 1.2 倍の衝撃が踵にかかる。踵を接地した際に踵が左右のブレを少なくする為に、踵が覆われている靴を選びましょう

* 踵を踏んで履かないようにしてください



靴選びのポイント！！

つま先に約1横指（約1cm）余裕がある

中敷きが取れる場合は、中敷きの上に足を置き
約1cm隙間がある



サイズが合っているか



足趾の曲がる位置があっているか

本底が適切な固さか・曲がる位置は適切かを確認

曲がる所



固い本底



柔らかい本底



靴の購入でお困りの際はリハビリテーション科までご相談ください

第二東和会病院 理学療法士 山田 守宏