



VOL. 22 2018年12月

La Santé Letter

2018年12月1日発行

何かと忙しい師走はもうすぐです。飲み過ぎ食べ過ぎに気をつけましょう。La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを医学的なサポートで応援します。会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



『自分の足にジャストフィットした靴を履いていますか?』

足の機能とは?

歩行の際に地面と接しているのは「足」であり、足には 1.しっかりとした支持面（土台）を形成する、2.衝撃を吸収する、3.歩くとき蹴り出す際のコツとなる、という重要な機能があります。ですが靴を履いている場合は、唯一地面と接している「靴」が「足」と同じ役割を持ちます。

合わない靴って?

「外反母趾の原因のひとつは、足に合わない靴を履いているから。」こう言われたとき、おそらく多くの人は、「きつすぎる靴・小さい靴」を思い浮かべるに違いありません。「合わない靴」とは、きつすぎる靴ではなく、むしろ「大きすぎる靴」なのです。

子どもの健全な発育にも重要

最近では子どもの頃からすでに足が変形してきている子ども数多く見られます（外反母趾・内反小趾、浮き指）。最大の原因は、すぐ大きくなるからと、大きい靴を履かせられていることです。

どうして大きい靴がダメなの?

大きい靴は、靴の中で足が動いてしまいます。足が靴の中で動くと、しっかりと足の指を使って歩くことが出来なくなってしまいます。また、靴が脱げないようにと、足の指にムダな力が入った歩きになっていきます。それが全身に影響を与えて土台のバランスを崩し、足の問題だけでなく身体の様々な不調にもつながってしまいます。

本当の良い靴って?

「ピッタリ」な靴です。ピッタリと言っても、足の指が曲がるほどの小さい靴ではありません。自分の足にフィットしている靴という意味です。専用の測定器具を使って、足のサイズや形状を正確に把握しておくことがとても大切です。ジャストフィットしてこそ、シューズは性能を発揮します。

フィットした靴を履くと…

1.歩くときにしっかり足の指を使えるようになる、2.外反母趾・タコなどの変形や痛みの予防・改善、3.バランス機能向上、4.歩きやすさUP・歩くスピードUP、5.スポーツのパフォーマンスUPなどの効果に繋がります。

靴のサイズを合わせただけではダメな場合は?

サイズを合わせても「フィット感が足りない」、「痛みが取れない」そんな場合があります。靴のほとんどは大量生産のため、ひとりひとりの足に合わせるには限界があります。この問題を解決する手段のひとつがインソールです。

インソールとは?

インソールとは、足底挿板（そくていそうばん）とも呼ばれ、患部の保護や矯正を目的に行われる、治療で使用される道具の一つです。

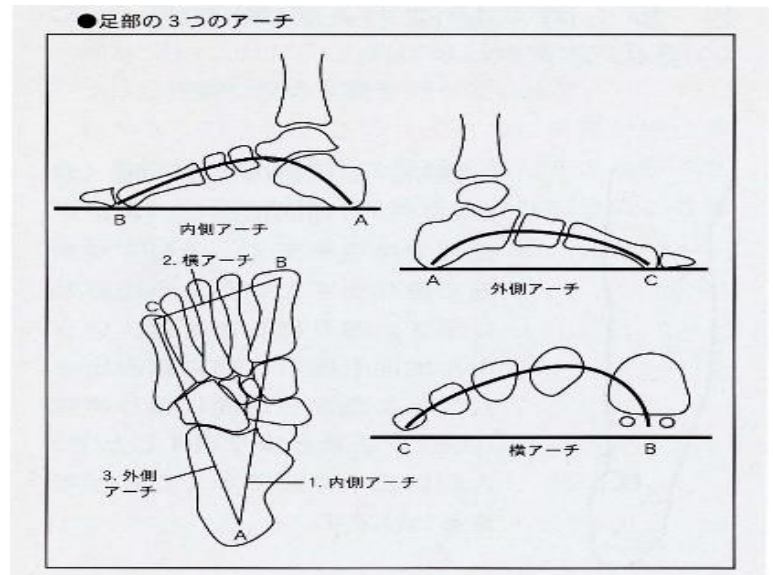


(裏面へ続く)

宝田整形外科クリニックでのインソール

インソールを、ひとりひとりの「足」、「バランス」、「歩き方」を評価して、その人に合わせてオーダーメイドで作製し、無意識下でのバランスの良い姿勢・歩き方へと誘導します。「インソール」で「3つのアーチ」をサポートし、足の指を使ってしっかり歩けるようになります。

(宝田整形外科クリニック理学療法士 武田 洋氏の第12回 La Santé カフェ講演会『知っているようで知らない靴と足のこと』より抜粋。)



《第13回 La Santé カフェ開催》

＝ 参加料無料・原則要予約 ＝

日時：12/8 (土) 開場14:30～、講演15:00～

テーマ：【あなたはなぜ運動をしていますか？】

～運動の効果と正しく効率の良いやり方について～

皆さんはなぜ運動をしていますか？

健康のため、ダイエットのため、ストレス解消……。

様々な目的や種類がある中、皆さんは運動を正しく、効率よくおこなえているでしょうか。

あなたの運動を見直す機会になればと思います！

動きやすい
服装で
お越し下さい。

講師：清水 拓 (宝田整形外科クリニック 理学療法士)

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



会員の皆様に支えられ、今年も無事営業を行うことが出来ました。

日頃のご愛顧に感謝し、厚く御礼申し上げます。

来年もより一層会員様にご満足いただけるように、心と魂をつかい頑張りたいと思います。

皆様のご健康をお祈りして今年の締めくくりとさせていただきます。

スタッフ一同



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235 (64) 8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com