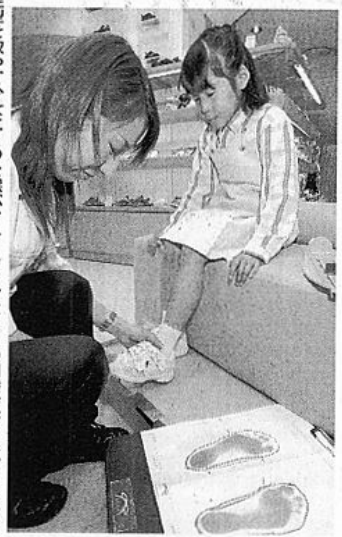
足にぴったり？

06.7.8

合わないくつでは障害も



足型を取って少女にくつを選ぶシューカウンセラーの川幡香奈さん。この子もくつ売り場には、北海道や四国などから子どものくつを求めて客が訪れ、1万4000人の足型が保存されているという＝東京・新宿の伊勢丹新宿本店

くつが原因で、足のトラブルをかかえる人は多い。成長真っただ中の子どもの場合、合わないくつをはき続けると体のゆがみにつながることも。正しいくつの選び方を専門家に聞いてみた。

子どもの足は成長が速い。だから大きめのくつを買って長くはかせたい、お下がりも使いたい―と思うのは親心。「でもくつだけは大は小をかねないし、お下がりのくつは、へんな足ぐせがつく心配もあり、すすめません。成長期に合わないくつをはき続けると、大人になったときに足に障害が出ることもあります」と話すのは、百貨店の伊勢丹新宿本店（東京）のシューカウンセラー川幡香奈さん。

川幡さんによると、子どもの足の骨はやわらかいので、少し小さめのくつをはいたくらいでは足に痛みが出にくい。だがそのまま気付かずに合わないくつをはき続けると足が変形することがある。

その結果、かかとの骨が外側に反って重心が正しくかからなくなる「外反足（がいはんそく）」や、親指が小指方向に曲がり、親指の付け根が痛くなる「外反母趾（ぼし）」などの障害が起こる場合も多い。「実際に足のトラブルをうったえるお子さんは増えています」と言う。

これらのトラブルをさけるには、少なくとも半年に１回はサイズを測り、実際にはいてみて子ども自身が自分の足にぴったり合ったくつを選ぶ必要があるというわけだ。

まず「良いくつ」のポイントは

①足全体を包むようにしっかりカバーできる
②つま先をのばしても当たらず、指を動かすゆとりがある
③歩いたときに足が内側や外側にたおれないようにかかとが支えられる
④歩きだすときにけり出せるように底が曲がりやすいこと
⑤地面をふんだときのショックを吸収でき、すべりにくいこと

―の５つ。

足の形は生まれ持った個人差が大きいので、この５つを満たすくつを見つけたら実際にはいて歩いてみる。かかとがプカプカうかないか、くるぶしが当たらないか、くつの横はばの広い部分がゆるくないか、などの点を確認し、すべて満たしていたら、そのくつは自分の足に合っていると判断していい。

川幡さんは「足に合ったくつをはくことで、歩き方を正しくしたり、筋肉の付き方を変えたりすることができます。あきらめずに自分に合ったくつを探してはき続けてみて」とアドバイスしている。

正しいくつのはき方

こうすれば、足の病気にかかる心配も少なくなります

（原案作成：伊勢丹新宿本店）

× × 大きめもお下がりもダメ！ × ×