

第147回 愛知学院大学モーニングセミナー

靴はからだを健康にする！？

～あなたの足に合う靴の選び方を教えます～



FHA認定

バチェラー・オブ・シューフィッティング
(上級シューフィッター)

酒井 郁子

2018年6月12日(火)



愛知学院大学
AICHI GAKUIN UNIVERSITY

おはようございます

ご参加いただきありがとうございます

- 携帯電話をマナーモードにご協力ください。
- トイレは会場入口の左側の建物にあります。
- ゴミ箱はロビーにあります。

分別にご協力ください。

- アンケートにご協力ください。

モーニングセミナー運営委員会



～シューフィッターとは～

お客様の健康管理を担う自覚をもって、足に関する基礎知識と靴合わせの技能を習得し、足の疾患予防の観点から正しくあった靴を販売するシューフィッティングの専門家の事を云います。

(一人ひとりお顔が違うように足のサイズ・形も違います。
人それぞれお客様に合った靴をお見立てするのが仕事です。)

消費者にとって履きやすい靴とは何かを考え、情報を提供する団体である足と靴と健康協議会(FHA)が、1984年よりこの制度をスタートして現在では34年になります。



シューフィッターには3つのグレード

初級(プライマリー)・上級(バチェラー)・最上級(マスター)

初級(プライマリー):消費者が満足するシューフィッティング技術を身に付け販売に役立てる。受講資格なし。金額約10万円

上級(バチェラー):初級資格より更にレベルの高い専門課目を講義と実技で学習し、消費者が満足する高度なシューフィッティング技術を身につけ、販売に役立てる。受講資格は初級資格者のみ受講可能。金額約30万円

最上級(マスター):上級資格より更にレベルの高い専門課目を講義と実技(解剖学)で学習し、消費者が満足する最高度なシューフィッティング技術を身につけ、社会に役立てる。受講資格は上級資格者のみ受講可能。金額約100万円



上級(バチエラー)314人

全体の約11%しかいません！

**最上級
(マスター)**
日本でわずか11人

**名古屋市内では現状マスター0人、
バチエラー9人、プライマリー約100人**

当店は日本で唯一3世代続くシューフィッター
家族で、父は平成10年に他界しましたが、
最上級(マスター)で、私と息子が
上級(バチエラー)です。
できれば、上級シューフィッターのいる
店舗をオススメします！

初級(プライマリー)
2426人

(2018年5月現在)



TBS系ドラマ 【陸王】でも 話題の シューフィッター



池井戸潤さんの小説を俳優の役所広司さん主演で実写化したTBS系の連続ドラマ「陸王」。「陸王」は、埼玉県行田市にあるこはぜ屋の4代目社長・宮沢紘一（役所さん）が、新規事業への参入を考え始め、足袋製造で培った技術を生かして“裸足感覚”を追求したランニングシューズを開発しようとする……というストーリー。

“ベテラン・シューフィッター”の村野（右團次さん）は、ランニングシューズ業界のカリスマ的存在で、多くの選手に慕われているシューズ調整のプロ。職人としてのプライドを高く持ちながら、選手のことを第一に考え仕事に臨む“信念の男”であり、右團次さんの熱演を通して、シューフィッターに興味を持った視聴者も多いはず。

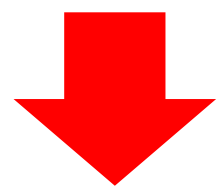


靴はからだを健康にする！？

からだの健康

=

足の健康



足を守る靴の重要性



～足の健康がからだの健康を保つ～

最近、接骨院、足のエステ、マッサージの広告看板をよく見ます。立ち仕事、座りっぱなしの仕事、長時間勤務などで足のむくむ方が多いのではと思います。足は「**歩行する**」役割があり、第二の心臓と呼ばれるくらい人間の身体で重要な部位です。血液を心臓から一番遠い足の毛細血管まで動脈にて送り、静脈となり心臓へ送り返すには大変な力が足には必要になります。その役割が「**歩行**」という運動です。また、「歩行」は心肺機能を高め酸素を充分に取り込んだ血液が脳細胞を浄化して、爽快な気分になります。

足の健康を保つことは身体全体の健康に繋がると思います。ゆえに**足の働きを支える靴が大事な役割**となるのです。



～足の構造(つま先形状の分類)～

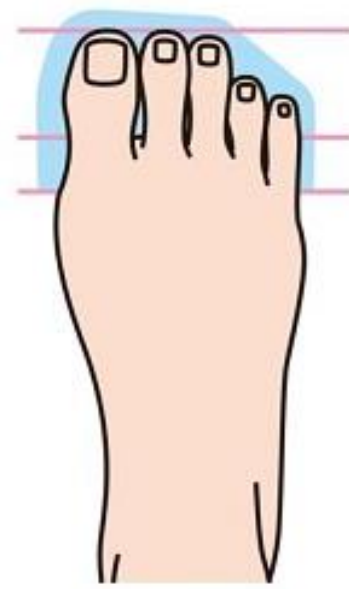


エジプト型

日本人の
約7割～8割



ギリシャ型



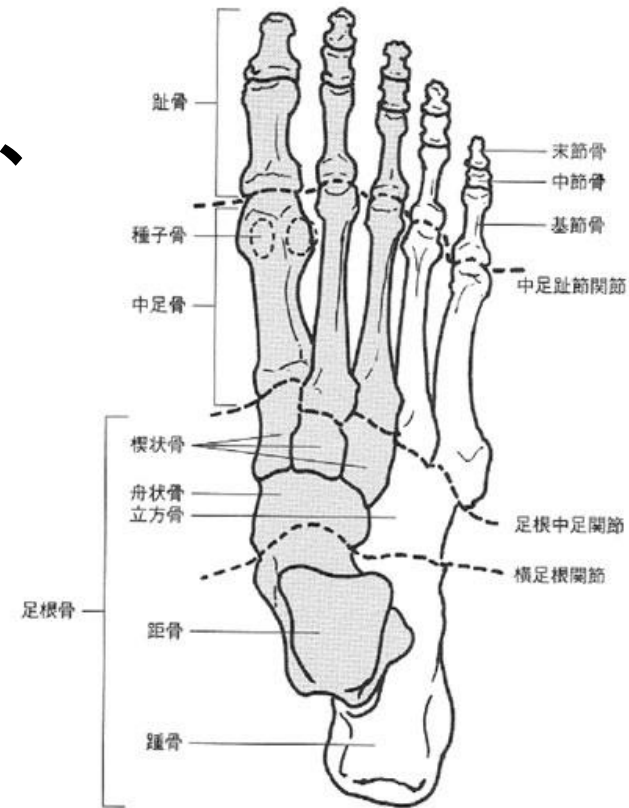
スクエア型



～足の構造(骨)～

人の足の骨は、足根骨7個、中足骨5本、趾骨14個および種子骨2個の**計28個**の骨の集合体から形成されている。
(※種子骨を合わせないで26個とする考え方もある)

この28個の骨の上に下腿(足首から膝まで)の脛骨・腓骨があり、さらにその上に大腿骨がある。



足の骨格構造(上から見た図)



～足の構造(骨)成長過程～

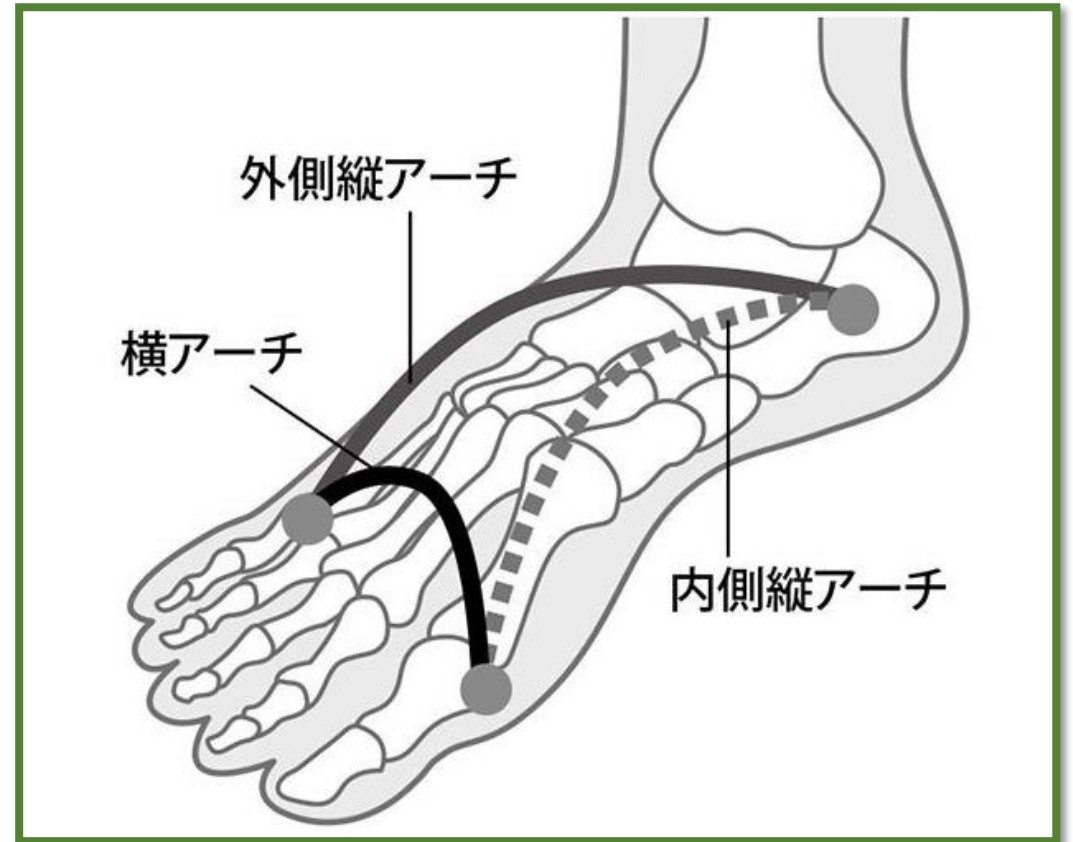


生まれてから17・18年かけて骨が成長し、**28個**になります。
11歳前後までは1年で1cm前後の著しい成長！



～足の構造(3つのアーチ)～

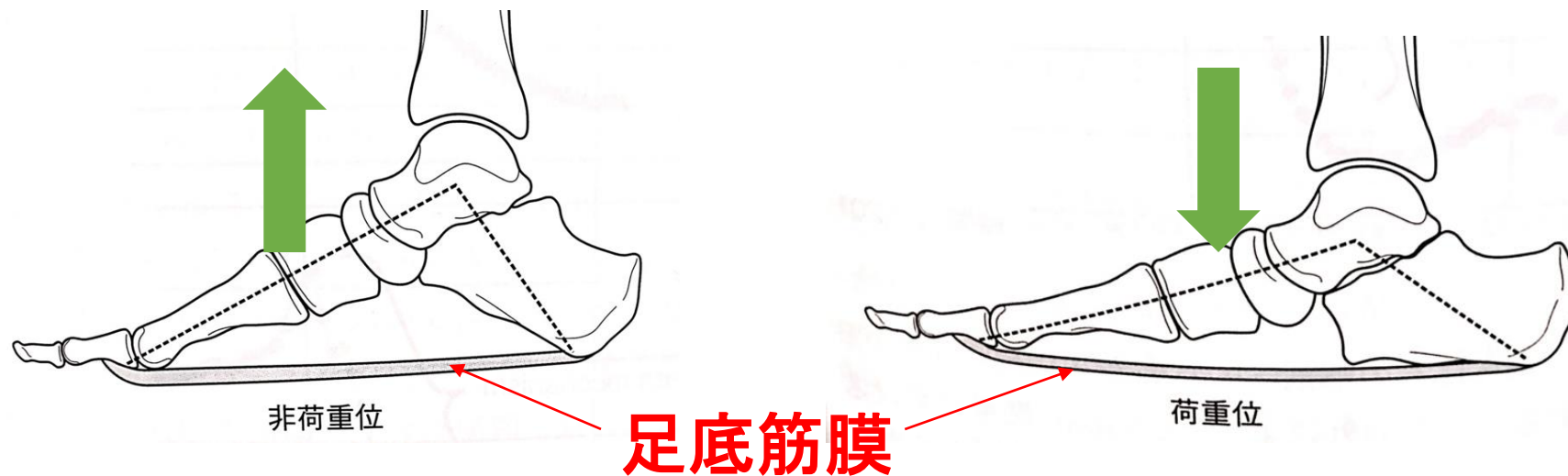
直立二足歩行を行う人類の足だけにある、お椀を伏せたような独特の土踏まず構造。
この構造は2本の足だけで歩くときに、接着時の衝撃を緩和しながら(クッション作用)、次の一歩をリズムカルに踏み出すための動力(バネの作用)にもなり、片足立ちでも倒れることのない安定性(バランス作用)をもたらさせている。





～足の機能(トラス機構)～

足が地面の衝撃を吸収する機能

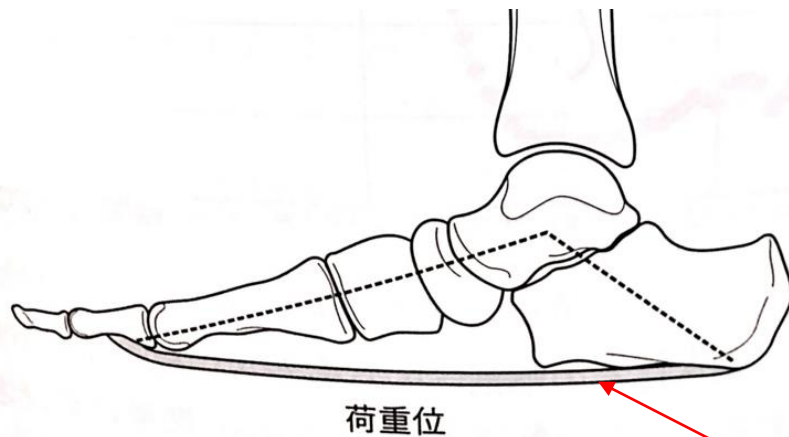




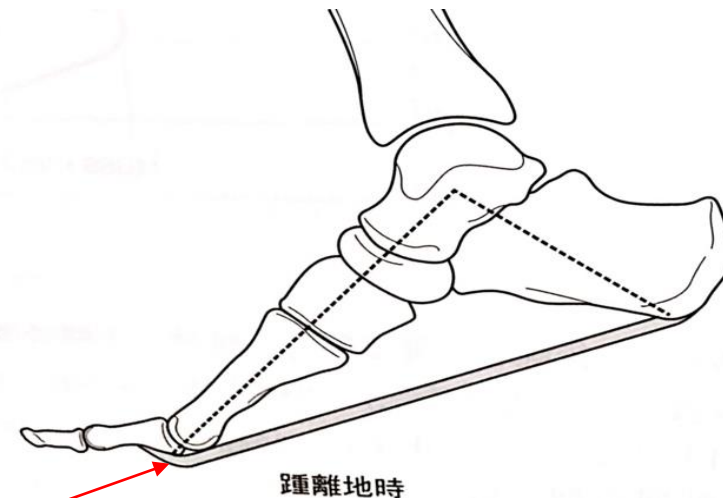
～足の機能(ウィンドラス機構)～

足の安定性を保証する機能

自動的にバネが形成されバネが元に戻ろうとする力で推進力を得て効率よく歩行したりジャンプをすることができる。



荷重位



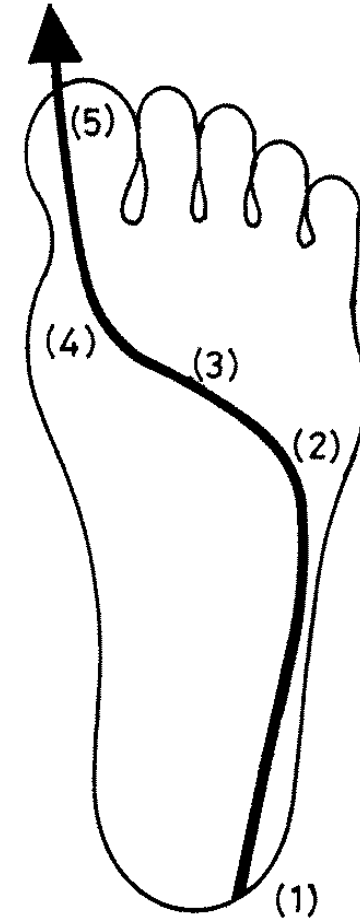
踵離地時

足底筋膜



～足の機能(あおり歩行)～

足が歩行中に荷重中心を後方から前方へと移動させながらと同時に、外側⇔内側にもヒラヒラと移動させることを“あおり歩行”と言う。体重を分散させて効率的に歩行する事ができる。足をよくあおれば、足の筋、腱、靭帯を鍛えられるので、健康な土踏まずが形成され、正常歩行を営むことができる。





～靴のカカトの減り方(左足)～



X脚



X脚



正常



O脚



～足にやさしい靴選びのポイント～

～その1～

自分で自分の足の特徴を知る

正しい足型計測をして自分のサイズを知る



足型計測

お顔が違いうように皆さん足の形が違います！

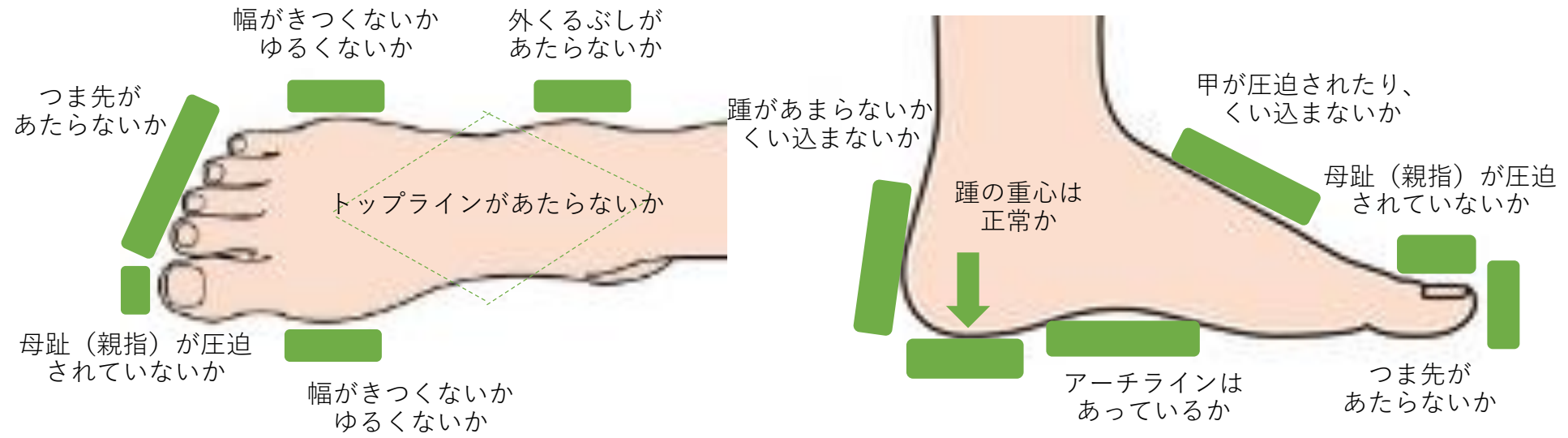
※シューフィッターがいるお店もしくは、足型計測の機械が置いているお店で目安のサイズを知る。
靴のメーカーや靴の木型によって足入れ感は変わるので、あくまで目安です。
また、つま先の形状や土踏まずの形状、横のアーチの形状を把握する。



～足にやさしい靴選びのポイント～

～その2～

靴を履いたら下図のフィッティングポイントを確認！



※座位でつま先10mm～15mmあけるのが歩く靴です！



なぜつま先10mm～15mmあけるのか？



**トラス機構が作用するので、体重をかけると
アーチが下がり足の骨が伸びるから！**



**立位でもつま先に余裕があり、指が動かせる状態が
正常な“あおり歩行”を可能にする！**



足の健康を考えるなら、
足にトラブルがあるなら、
紐靴もしくはベルト付が必須



着脱便利なスリッポンは絶対にNG！
(スリッポンではつま先に余裕が保てません。)



～足にやさしい靴選びのポイント～

～その3～

TPOに応じて靴を履き分ける！

スポーツ

街履き

ドレス



お洒落な靴はもちろん履きたいですが、細心のご注意を！
歩く距離・時間など自分の身体や足に負担をかけすぎないように
TPOを考え履く靴を選びましょう！



いくら足に合った靴を選んでも
靴の履き方
歩き方が悪ければ、
宝の持ちぐされ！



～靴の履き方～

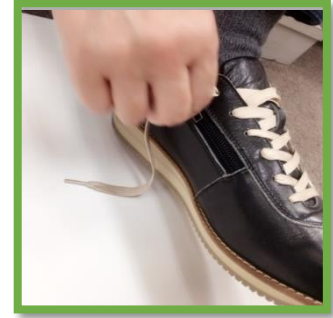
紐をほどき、ファスナーを下げ
足入れしやすいようにする



椅子に腰掛けてカカトに
合わせるためつま先を上げる



ファスナーがあれば、紐を結ぶ前に
ファスナーを上げる



完成！



カカトに合わせて
紐を結ぶ

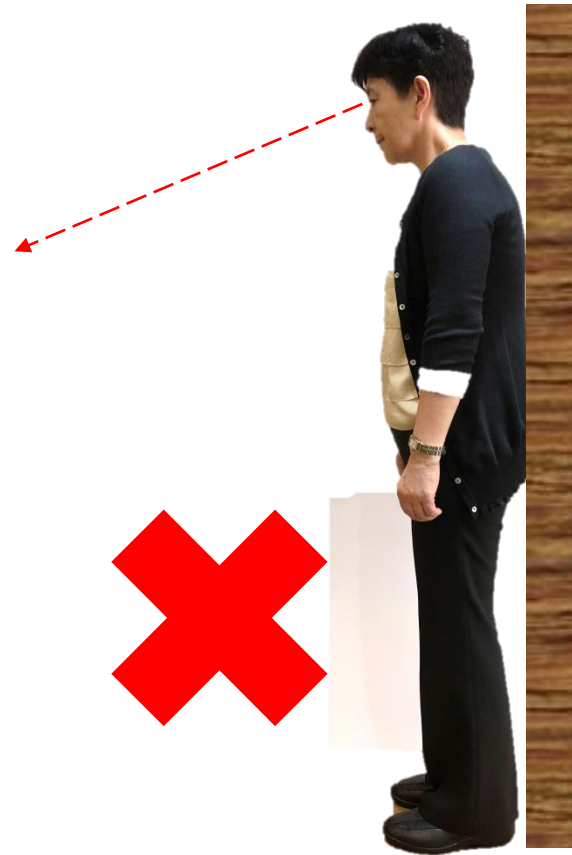
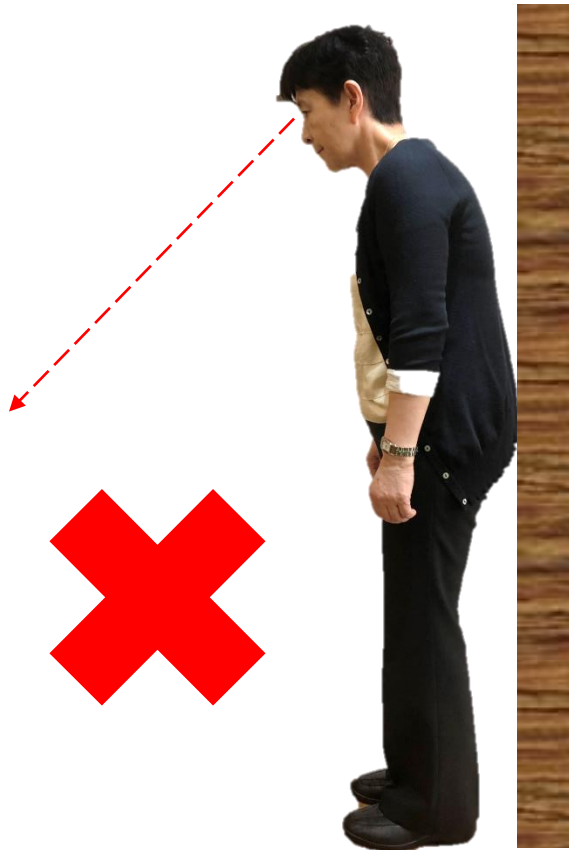


カカトに合わせて
紐を引き上げる





～正しい姿勢での歩き方～





～正しい姿勢での歩き方～

寄りかけられる壁さえあれば、いつでも正しい姿勢を作ることができます。

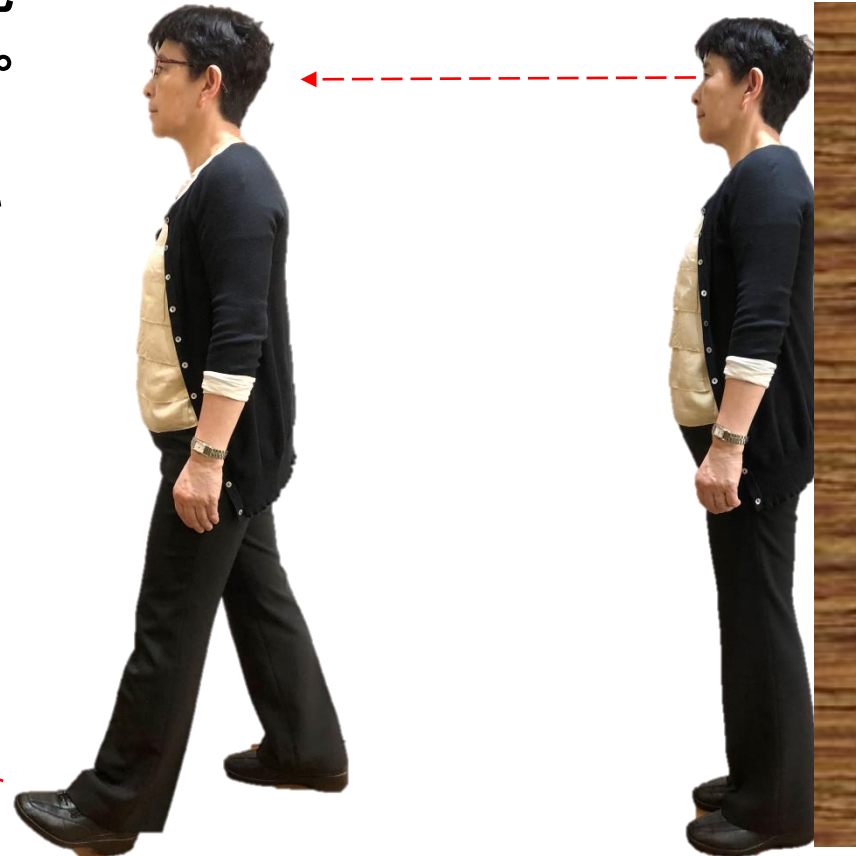
- 平らな壁にかかと、お尻、背中、頭をつけます。
- かかとはしっかり揃え、両つま先の間はこぶし1個分程度あけるようにします。
- ひざとひざを軽くつけます。つかない場合はO脚、つき過ぎる場合はX脚です。
- お尻を壁につけます。腰と壁の間に隙間がこぶし1個入る程あいているなら反り腰(腰が後ろに曲がりすぎの状態)かもしれません。掌が入る程度の隙間が理想です。
- 両肩をしっかりと壁につけます。このとき、両肩甲骨の間の筋肉がきちんと使われているとヒジも壁につきます。
- 頭を壁につけます。目線はまっすぐ、アゴはひきましよう。





～正しい姿勢での歩き方～

正しい姿勢をとれば、自然とカカトから着地して歩行ができ、転倒防止にも繋がります。着地したら、あとは自然に足を運ぶだけ！膝裏を伸ばす感覚です！この歩きができれば、腰が平行に移動して横ブレしないで歩くことが可能です。





～正しい姿勢での歩き方～

～正しい歩行での利点～

- ◎ 転倒防止 (つま先が上がるので、つまずきようがない。)
- ◎ あおり歩行による 足底筋の筋力UP に繋がる。
- ◎ 膝裏を伸ばすことにより、ひざを守る太ももの筋肉 (内側広筋) が鍛えられる。
- ◎ 正しい姿勢により 腹筋・背筋が自然に鍛えられる。

正しい姿勢での歩きは若く見える！



～まとめ～

近年平均寿命が延び、2030年には90歳を超えると言われております。

ただ90歳を迎えても健康な90歳なら良いが、寝たきりにはなりたくないのが、本音です。

健康寿命を延ばすためにも、足に合った靴を履き、正しい靴の履き方・歩き方をして、正しい筋肉を付けていただきたい。



2017年に亡くなられた日野原先生のお言葉

**筋肉は裏切らない！
90歳でも100歳でも
筋肉は付く！**





**たかが、靴、されど靴です。
健康なからだを支える足、
その足を守るのが靴です。**