



健診センターニュース

第28号

吹く風に春の匂いを感じるようになってきました。そろそろウォーキングを始めようかな？お気に入りの靴を履いてお出かけしようかな？なんて気分になりますね。

今回は「靴」についてのお話です。

スムーズに歩くためには、靴が足にピッタリと合っていることが大切です。普段、皆さんはどんな靴を履いていますか？

最近では、2E、3Eと幅の広い靴もよく出回っていて、履いていてラクな気がしますが、ちょっと待ってください。その幅広の靴・・・ホントに足に良いのでしょうか？

実は、簡単に、脱いだり履いたりできる靴は「良い靴」とは言えません。なぜなら簡単に脱いだり履いたりできる靴は、ゆるいため靴の中で足が泳いでしまいます。靴の中で足が安定しないものを履き続けると、外反母趾やタコ・ウオノメ、靴ずれなど足にさまざまなトラブルを招いてしまうこととなります。

さらに、足が靴の中で泳いでいる状態では、歩くときに足指の「蹴る」という動作ができず「つかむ」動作になってしまうため、足裏からふくらはぎ、ひいては太ももや上半身までつながる筋肉の動きがスムーズにならず、正しい歩き方ができなくなってしまいます。結果として、足の筋肉が弱る原因にもなります。

では「幅の狭い靴」がよいのでしょうか？

特にパンプスなどの場合は、土踏まずのカーブがフィットして、しっかり足が支えられているかがポイントです。履いたとき土踏まずの下にすきまがあるようなものは、体重を支えてくれません。つま先がきついものはダメですが、かかとから土踏まずまでの幅が狭く、足にぴったりフィットする靴を選ぶと良いといわれています。足は土踏まずで支えるのだそうです。

<正しい靴の選び方>

○サイズと足囲（親指と小指の付根を結んだ周囲）を測り、合いそうなものを選び、

試しに履いてみましょう。必ず両足を履いて、立つ、しゃがむ、少し歩いてみるなどして違和感がないか確認しましょう。

○土踏まずとかかとがフィットしているものを選びましょう

かかとの方に足を合わせ、かかとも土踏まずもそして側面もしっかりとサポートされているものを選べば、足が前滑りすることがなく、歩きやすいと感じることができます。

つま先がきつくない限りはできるだけ幅の狭いものを。

○つま先のフィット感をみます

つま先部分に痛いところがないかチェックします。指の付け根部分が良く曲がるものは歩きやすく、疲れにくいとされています。ただし、柔らかすぎるものは足を支えてくれずかえって疲れるようです。

スニーカー等を選ぶときもサイズや足囲があっていることを確認しましょう。スポーツやたくさん歩くときも、ゆるみで靴の中で足が泳ぐと足のトラブルにつながりますので、しっかりとフィットするものを選びましょう。



～血管を若返らせましょう～

☆運動で血管が若返る？

運動をすると心拍数が増えて血流が良くなり、血液と血管の摩擦が増え、その刺激で血管の内膜から一酸化窒素が分泌されます。この一酸化窒素が血管の緊張を和らげることで血管が広がり柔らかくなると考えられています。

☆ウォーキングが効果的

ただ歩くのではなく、よい姿勢で歩くことを心がけましょう。体の中心を通る軸をまっすぐ伸ばした姿勢を保ち、膝とつま先が正面を向くように歩きましょう。足はかかとから着地し、小指、親指の順に体重を移動させます。少し息が弾むくらいの早歩きがオススメです。



☆筋肉ストレッチで血管ストレッチ

ストレッチで筋肉が伸びると血管も伸びて柔らかくなります。筋肉が多く、太い血管がたくさん通っている下半身のストレッチが効果的！1日1回の簡単なストレッチでいいので、今日からでも始めてみましょう。

<おうちでできる簡単なストレッチ運動>

椅子の背もたれなどに手を添えて立ち、ふくらはぎを伸ばしましょう。簡単ですが効果アリ！

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)

～お知らせ～

平成31年度の人間ドック予約受付は、健康保険組合等との契約完了後となります。時期につきましてはご加入の健康保険組合にご確認ください。