

## 柔道整復師から学ぶ

## ヨツヨツ健康術 ④5

## 効果的な運動は正しいシューズ選びから

ウォーキングや軽い運動は、

健康長寿のためにぜひ続けたい習慣ですね。最近幅広い年代で、長く続けられる運動への関心が高まっています。

運動する際の身支度としてまず大切なのはシューズ。合わないシューズで靴ずれなどを経験された方もいると思います。また足にフィットしないシューズでは脚のバランスが不安定にな

り、転倒の原因にもなります。

選び方が悪いと、健康のための運動だけがをえる危険があるのです。そこでシューズ選びと履き方の注意点を紹介します。

- ① サイズが合っていて、シューズ内で足が動かない。
- ② ヒールカウンター（かかと部分）が硬く、つぶれたり、ゆがんだりしにくい。
- ③ ひもなどで足の甲部分を締

められる。

- ④ 履くときは毎回必ず、足入れ後にかかとを合わせてからひもを締め直すことを心がける。

また、足に痛みや不安がある人は、シャンク（中底の芯材）が曲がらず、足の裏のねじれが防げるものを選ぶといいでしょう。歩行時にかかたが浮く、すり足になる、ソールが極端に減るなどの場合は、足に合っていない可能性ががあります。これらに注意して選び直してみてください。



今月は  
愛知県・藤川和秀  
の担当でした