

祝結婚!

優香35才最終決断はいい加減

大物恋人たちの長い春の末に...



嵐・櫻井パパが都知事に! サプライズの筋書き
候補

女性セブ

特別定価 400円

6月30日号



福士蒼汰 23 5年目の今

[大特集]
タロット&12星座
2016年下半期
あなたの運命と幸せ

スペシャル対談
稲田朋美 VS 山尾志桜里
議員 議員
殺されかけた夫が語る 僕のヤバイ妻
待機児童、女性活躍、景気...
議論60分

なぜこれほどまでに歌舞伎界の受難は続くのか
海老蔵の本末落
麻央よ生きて 涙と微笑み
さらに借金返済、働きづめの日々は続く...
病魔に克って! 負けるな成田屋

川島 大竹
なお美 5000万の墓前で
ロマネコンティ納骨
なんと娘がエリート
社員を連れてきた...

上沼 恵美子
さんまと生放送激突...
どうなる22年因縁
広末 涼子
初めて語った「自殺未遂」
デキ婚 育児放棄

申請して もらえる 給付金

保存版 続出 熊食人 熊食人 熊食人

あの安全常識は 全く通用しない!

「ズートピア」 胸キュンのツボ

スマホでスリムに ダイエットアプリ

ゴミ格差が生んだこの国の歪み

夏服は 紺と白が あれば いい

新じゃが パワー

高血圧予防にも

スパイス レシピ

痩せる

シルバードの靴選びのポイント
7つのポイント

靴

人は年を取るにつれ骨がもろに衰え、死に至るケースも

ポイント3

かかと後部の芯が硬いものを

体重の約7割がかかとにかかるため、かかとの後部にしっかり芯が通った硬い靴の方が歩きやすい。また、脱げにくいよう、すっぽり足をおおえる深さのあるものを選ぶのも大切。

ポイント4

土踏まずにしっかりフィット

高齢になると、足の縦横アーチが潰れることで転びやすくなる。中敷きで、正常な足の形に靴を矯正すれば、足本来の動きを蘇らせる効果が期待できる。

あたりは、
方がよい
く滑りにくい素材
きやすい。だが、
は曲がりやすい方
すめだ。



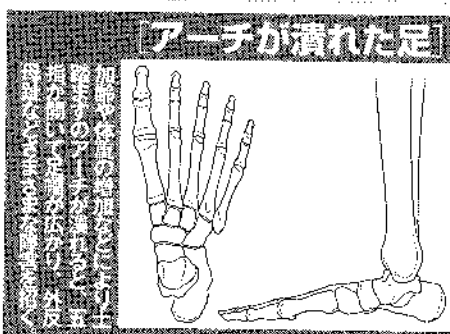
京王百貨店新宿店で「足に合う靴を」と言うと、靴の専門知識を有するシューフィッターが丁寧に対応してくれた。まずは、コンピューターによる足型測定から……。

シューフィッターのいるお店に行こう
靴の大切さがわかって、自分には合う靴がわからないという人は意外と多いもの。専門店や百貨店では、知識豊富なシューフィッターが無料で相談のしてくれる。アドバイスを受けながら、ぴったりの靴を見つけて。

転倒による寝たきりを防ぎ、腰痛・肩こりも改善

を替えて健康になる!

ろくなるため、転倒が原因で骨折するケースが増えていく。骨折などでしばらく歩けないでいると、脳と体は急激にあるという。そんな危険回避のためにも、靴選びは重要。腰痛や肩こりまで防ぎ、より健康になる靴選びとは――



「高齢者の転倒は、本当に怖いんです。骨折により歩けなくなると、足腰の筋力が急激に衰え、そのまま寝たきり状態となり、死期を早めるケースはとて多い。転ばないためには、足に合う靴選びがとて重要なんです」
そう語るのは、医学博士の吉野匠さん（以下、「」内同）。

年を取ると転びやすくなるのはなぜなのか？ 注目すべきは、足の縦横2つのアーチだと吉野さんは言う。
1つは、足を横から見た時、土踏まずが描く「縦のアーチ」。もう1つは、正面から見た時、足の指が弧を描く「横のアーチ」だ。
「歩く時、足にかかる衝撃を

Check あなたの靴、足に合ってる?

- ☐ 靴のつま先がきつと感じる
- ☐ 靴で足の甲がこすれて痛い
- ☐ かかとがブカブカする
- ☐ 小さな段差に引っかかりやすい
- ☐ 足を踏ん張ると小指が靴にあたって痛い
- ☐ 電車でバランスを崩しやすい

合わない靴を履き続けていると……

上記のチェックが多いほど、靴が足に合っていない可能性大! 合わない靴を履き続けると下表のように、足の変形など怖い障害になることも。すぐに靴の見直しを。

	ハイヒールやパンプスなど、先端の細い靴を履き続けると足の親指が小指側に曲がり、第2指や3指と重なったり、親指のつけ根が痛むことも。
	足指の関節がハンマーの形のように折れ曲がり、戻らなくなる。指の腹や背の頂上部分が常に靴とこすれるため、タコやウオノメができて痛む。
	横のアーチが潰れると、歩くたびに指のつけ根、特に第2指辺りが地面に当たり、次第に腫れあがる。悪化すると痛風のような激痛に。
	小指が内側へ曲がり、張り出たつけ根にタコができる。歩くたび薬指に踏まれ、小指の腹部分が三角形に変形したり、硬いタコができたりする。
	合わない靴で歩くと、摩擦などで皮膚が硬化、角質が肥厚してタコに。ウオノメは、肥厚した角質が皮下に向け尖っている状態。かなり痛む。

アーチの潰れは諸悪の根源
だが、この2つのアーチは、年齢とともに押し潰されていく……
「アーチが潰れると、足幅が広がり、足指が開いてきます。すると、外反母趾や内反小趾など、足のトラブルや、歩く時の衝撃がダイレクトに足に伝わり、ひざ・腰などの関節痛や、時に肩こりなどの弊害を招くこともあります」
それなら、と横幅の広い靴を選べど、アーチの潰れを助長させてしまう。そこで吉野さんがすすめるのは、靴の中



医学博士 吉野匠さん
吉野整形外科 院長

リウマチ医の資格を有するが、特に「足の外装」を専門とするスペシャリスト。@http://www.yoshino-seikei.jp/
「矯正後、半年でアーチが改善したかたもいるんです」
足は、体の土台となるとても大切な部分。選ぶ際のポイントを左のページで確認し、正しい靴選びを!

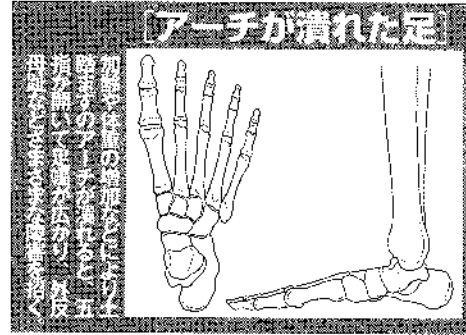
転倒による寝たきり

靴を替えて

ろくなるため、転倒が原因で骨折するケースが増えるという。そんな危険回避のためにも、靴選び

かとても重要なのです」
そう語るのは、医学博士の
吉野匠さん（以下、「」内同）。

【正常な足】



足の指が弧を描く。横のアーチだ。
「歩く時、足にかかる衝撃を

諸悪の根源

だが、この2つのアーチは、
年齢とともに押し潰されてい

く……。
「アーチが潰れると、足幅が
広がり、足指が開いてきます。
すると、外反母趾や内反小趾
など、足のトラブルや、歩く
時の衝撃がダイレクトに足に
伝わり、ひざ・腰などの関節
痛や、時に肩こりなどの弊害
を招くこともあります」
それなら、と横幅の広い靴
を選ぶと、アーチの潰れを助
長させてしまう。そこで吉野
さんがすすめるのは、靴の中

リウマチ医の資格を有するが、特に
「足の外反を専門とするスペシャリ
スト。」@http://www.yoshino-seikei.jp/
医学博士
吉野 匠さん

の足型を石こうで採型し、そ
れぞれの足にフィットするイ
ンソールを作成している。
「矯正後、半年でアーチが改
善したかたもいるんです」
足は、体の土台となると
も大切な部分。選ぶ際のポイ
ントを左のページで確認し、
正しい靴選びを！

50オトコたちよ、世界も日本も、
あなたの本気を必要としている。

50オトコはなぜ劣化し

靴

人は年を取るにつれ骨がも
に衰え、死に至るケースも

シルバードの靴の
7つのポイント

ポイント1 靴ひもタイプを 選ぶべし！

足をしっかり固定するため、靴ひもやベルトタイプを選ぶこと。靴ひも+チャックの場合、一度しっかりひもを結べば、チャックで脱ぎ履きできるので便利だ。

ポイント2 足首まわりが 柔らかいものを

靴と足首のカーブが合わない靴擦れを起こしてしまうため、足首をおおう生地は、クッション性のある柔らかいものを選ぶこと。

ポイント3 かかと後部の芯が 硬いものを

体重の約7割がかかとにかかるため、かかとの後部にしっかり芯が通った硬い靴の方が歩きやすい。また、脱げにくいよう、すっぽり足をおおえる深さのあるものを選ぶのも大切。

ポイント4 土踏まずに しっかりフィット

高齢になると、足の縦横アーチが潰れることで転びやすくなる。中敷きで、正常な足の形に靴を矯正すれば、足本来の動きを蘇らせる効果が期待できる。

ポイント5 指のつけ根あたりは、 曲がりやすい方がよい

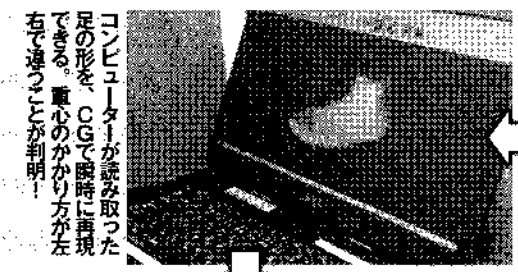
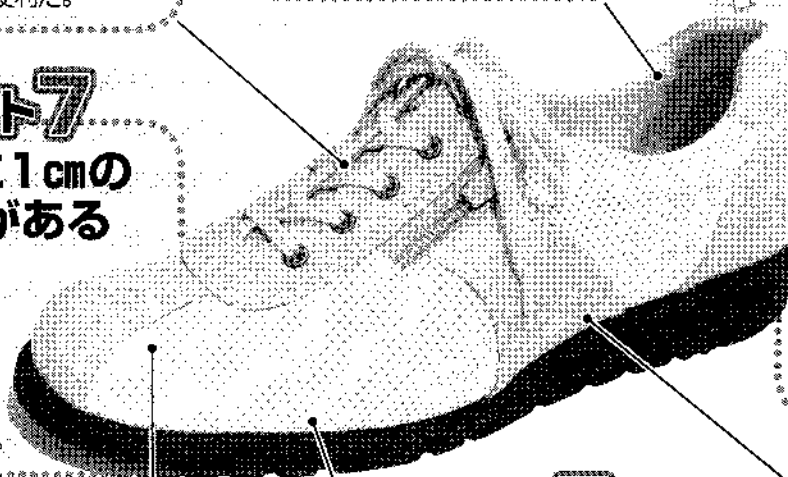
靴底は、設置面積が広く滑りにくい素材で、適度に硬い方が歩きやすい。だが、指のつけ根あたりの底は曲がりやすい方が転びにくいのでおすすめだ。

ポイント6 つま先がやや上向き

高齢になると、歩行の際に足が上がりにくくなり、ちょっとした段差でつまずきやすい。つま先が少し上向きの靴を選ぶと、つまずきの防止に。

ポイント7 つま先に1cmの ゆとりがある

靴の先端は細くなるもの。つま先に約1cmのゆとりがあると、五指が重なることなく健全なアーチを保てる。



足型判定シート

足型	特徴	対応策
正常型	アーチが適度に高く、足の幅が適度	通常の靴で問題ない
扁平足	アーチが低く、足の幅が広い	アーチサポートインソール
高足	アーチが高く、足の幅が狭い	アーチサポートインソール



京王百貨店新宿店で「足に合う靴を」と言う。靴の専門知識を有するシューフィッターが丁寧に対応してくれた。まずは、コンピューターによる足型測定から……。

専門家に相談
お店に行こう！
シューフィッターのいる
靴の大切さがわかって、自分には合う靴がわからないという人は意外と多いもの。専門店や百貨店では、知識豊富なシューフィッターが無料で相談のつてくれる。アドバイスを受けるから、びったりの靴を見つけて。

取材・文/スペース リープ（鈴木彩英） 撮影/菅井淳子 イラスト/勝山英幸