



インソールと靴のお店 マイシューズストーリー

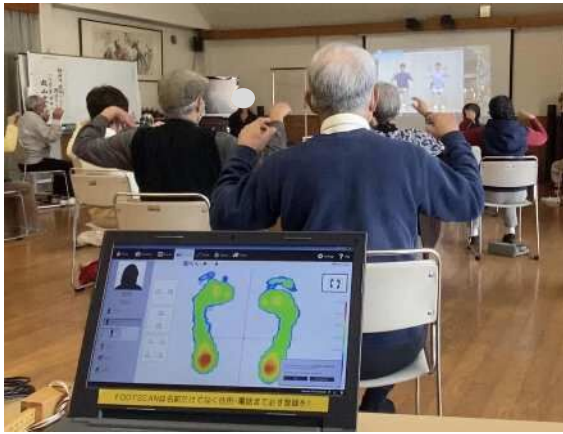
中日新聞
掲載



大谷お散歩新聞

Vol.02

2022.12.8



このような計測活動をいろいろなところで開催しています。是非、お気軽にお声がけくださいね！

11月9日 洋光台ホール
しぞくかでん伝体操の皆さん
足圧計測を体験♪

いろいろな健康法がありますが、やっぱり体を動かすことが一番ですね！ マイシューズストーリーも、11月9日に行われた、しぞくかでん伝体操に参加し、皆さんの足の様子を、フットスキャンという足圧計測器で測りました。

足圧を測ることによって、体の重心がどこにあるか？が分かります。青↓緑↓黄↓橙↓赤といった具合に、圧力が高いほど赤くなります。写真の足圧から沢山のことが分かります。

- ① 荷重⇨カカト側に集中⇨腰痛傾向
- ② 足ゆび⇨右は2本・左はほとんどついていない
- ③ 第二趾下に圧力高い⇨魚の目が認められた

分かりにくいですが、この方は、「外反母趾にも悩んでおり、「以前に比べて歩きにくさを感じている」とのことでした。計測後には、よくある足圧パターンについて解説させていただきました。足からの健康法についてお伝えしました。

マイシューズストーリーの想い 「しぞくか結び」で静岡の足腰を強くしたい！



ココで一番強く引っ張る

・しぞくか結びのポイント

- ① 靴ひもは、しっかりゆるめる
- ② つま先を上げて、足をカカト側に寄せる
- ③ 上3つのひも穴は特にギュッと結ぶ。

最大のポイントは③です。
靴ひもを結ぶ時は、履き口近くを強く締めることが重要です。特に矢印部分が足の二要素となるので、ここから上3つをしっかり締めましょう！



一緒にやってみると、足上がりやすい！
しっかり結んだら、土踏まずが気持ちいい！
靴が軽く感じる！など、皆さんとても驚かされていました。

11月20日大谷小学校
バンビーノ・プロジェクトで
正しい靴の履き方教室

大谷の魅力歩きながら発見！そんな素敵なプロジェクトが、このバンビーノ・プロジェクトです。そこで、歩く前の皆さまの、靴ひもをチェック！しぞくか結びを伝授しました。



インソールと靴のお店 マイシューズストーリー

住所：静岡市駿河区大谷3695-7

電話：054-689-5445

営業：10時半～19時（月・木休み）

発行人：森千秋（保健学博士）

第1金曜：FM清水「カフェ76.3」出演中

静岡市教育委員会外部スペシャリスト講師

（一社）日本つづく協会 代表理事

新潟医療福祉大学大学院 後期博士課程修了

