

まい風

水曜日

足に優しいパンプス選

さわやかな季節。新しいパンプスを履いて、さっそうと歩きたい。気に入って選んだ靴でも、履いているうちに痛くなってしまふこともある。シューズコンサルタントの中村浩幸さんに、足への負担が少ないパンプスの選び方を教えてもらった。

(生活部 宮木優美)

スニーカーは、かかとや足の甲全体をしっかり押さええてくれる。一方、パンプスは、甲がほとんど覆われておらず、足を押さええているのはかかとと指の根元部分に限られる。中村さんは「パンプスはそもそも足に負担がかかりや

ナビゲーター



中村 浩幸さん

シューズ
コンサルタント

すい構造なのだと知っておいてください」と話す。

足先には小さな骨が集まっているので、無理な力がかかると変形しやすく、外反母趾になりかねない。さらにヒールが高くになると、足が前に滑るので、より負荷が大きくなってしまふ。

デパートなどの靴売り場に

なかむら・ひろゆき 1964年、新潟県出身。靴メーカーに20年勤務した後、独立。靴メーカーや大手靴ブランドなどで社員研修を行う傍ら、シューリペアショップも経営する。足と靴と健康協議会(FH&A)認定上級シューフィッターとして、シューフィッター養成講座の講師も務めている。



パンプスは色や素材、靴先の形、かかとの高さなどが様々。自分に合った一足を選びたい(東京都世田谷区の「fitfit」本社で)＝鈴木毅彦撮影



試し履きする時は、前を向いて普段と同

行くと様々なデザインのパンプスが並んでいて、つい見た目や色で選んでしまいがち。だが、中村さんは、靴の構造に注目することを勧める。甲の部分の深いもの、甲を押さえるストラップやベルト付きのものが歩きやすい。自分の足先と靴のつま先の形が合っているかもチェックしたい。自分の足と靴を並べてみると一目瞭然だ。

中敷きや靴底の構造にも気を配りた
合うよう
部分が膨
の付け根
いるもの
「中敷
足が前に
けられ、
う。足裏
足を支え
とが大切
足のア
筋力の衰



パンプスの足先はとがっていたり、角張っていたり。自分の足と靴を並べ、形が合っているか確認したい

いや、200枚くらい入
時じゃないか。だって、
い状況はいつまで続く
ない。まったく先が見
だから。
Sさんは違うのだ。凄
と思う。こういう時っ
によって一人一人の心
と200枚、Sさんと私
倍も違うことになる。