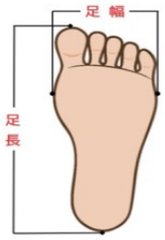
2024 5月号 PURE FOOT通信

こんな声をお聞きします

「足の幅が広くて少し大きい靴を履いている」
「自分に合う靴が分からない」
「合わないと分かっているけどとりあえず履けるので…」

◎自分の足は 幅広 だと勘違いしていませんか？

靴のサイズは足長(一番長い趾先～踵)だけでなく足囲(親趾の関節の一番出ている部分～小趾の関節の一番出ている部分を結んだ周囲(足の甲と裏まで)を測った周囲の長さ・足幅(母趾の関節の一番出ている部分～小趾の関節の一番出ている部分)が重要です！



足囲のサイズ

A	B	C	D	E	2E	3E	4E	F

細 ―――→ 太

◎自分はどこに当てはまると思いますか？ 3E？ 4E？

実は、平均的な幅はD程度とされています。一般的な婦人靴(特に、足に優しいとうたっている靴)は2E～3Eのものが多いです。

◎現状、足幅ごとに靴を選べる靴屋さんはあまりありません

そのため
- (とりあえず)痛くない
- 脱げない(ように頑張れる)といった

「合っていない靴」でも私達の適応能力で履けてしまいます。

合っていない靴を履くと…

- 歩き始めはいいけど…歩いてると痛くなる！
- 趾の関節が曲がったまま固定される
- パンプスを履くと踵が脱げる

まずは、自分の足のサイズを正しく知ることが大事です

- シューフィッターがいる専門店等で正しく計測して貰いましょう！

こちらでも計測できます

ピュアフットから独立　石田友子 オーナー
フットカウンセリングサロン

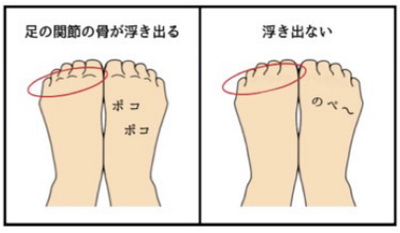
FOOT COUNSELING 足まな

外反母趾 など足が変形してしまっている場合
サポート用の靴下、インソール等で調整することをおすすめします！

横アーチサポート　縦・横アーチサポート

タニソク	CS	ケアソク
タイツ・ストッキングの中に履くことが可能！	サポート力強い！	5本趾靴下に見えないクッション性高⬆
¥1,100	¥2,750～	¥2,750～

アーチの崩れをチェックしてみよう



趾をグーに丸めた時
関節の骨が浮き出ない人は
足の趾を十分に使えていない
可能性があります。
横のアーチが崩れていて
開張足につながります

立った状態で足の裏の内側に
ボールペン1本程度の隙間が
あるかが縦アーチを調べる目安の
一つ。崩れている人は偏平足かも？

足の裏にタコや魚の目が
繰り返し出来るのも
横アーチの崩れの目安です。

外反母趾・内反小趾

他の趾より母趾が長い(エジプト型)場合や
靴が合っていない、つま先がとがっている。
又、アーチの低下により靴の圧迫を受けやす
いなどの原因があります。

足裏アーチとは？

① 内側縦アーチ … 足の内側の縦方向に走る
最も大きなアーチで土踏まずも
この部分に入ります

② 外側縦アーチ … 足の外側の縦方向にあり、
踵から小趾の付け根を結ぶアーチ

③ 横アーチ … 足の甲にある親趾の付け根と
小趾の付け根を結ぶドーム型のアーチ

アーチの役割

- 立った姿勢を安定させる
- クッションのように衝撃を吸収する
- 動く為の力を地面に伝える

アーチがバランスを崩しこの機能が低下すると様々な足や身体のトラブルを引き起こす原因になります

アーチが崩れる原因

姿勢や歩行の悪いくせ

運動不足

加齢

合わない靴
間違った靴選び

激しいスポーツ