

女性の靴のお悩みを解決するシューズサロン | アンド・ステディ

「外反母趾だから幅広の靴」は逆効果。靴のスペシャリストが教える改善の新常識



女性の靴のお悩みに寄り添う「くつ・あし・あるく研究所 アンド・ステディ」を運営する有限会社アクスト（本社：東京都台東区 代表：小野崎記子）は、外反母趾に悩む多くの女性が選び続けている「幅広の靴」が逆効果になっているケースについて、靴のスペシャリストの視点から解説するリリースを発表しました。

「外反母趾だから幅広の靴を選んでいきます」というお客さまは非常に多くいらっしゃいます。しかし、当店で計測すると、外反母趾の方の多くが実際には「細足」であることも非常に多いです。幅広すぎる靴の中で足がグラグラすることが、外反母趾をさらに進行させている可能性が考えられます。

外反母趾を改善するための3つの鍵

- **正しいワイズ（足囲）を知ることが、すべての出発点** 靴のJIS規格ではワイズはA~EEEがあり、細くなるにs太がって、アルファベットが若くなります。外反母趾の方でも、計測してみると多くの方がDやC、B以下の細足です。大きすぎる靴は足が靴の中でグラグラし、足指が本来の仕事ができなくなっています。
- **外反母趾の根本は「足裏の筋力低下」にある** 合わない靴の中で足指は「靴をつかむ」余計な仕事をさせられます。足裏を動かす唯一の手段は足指を動かすことであるため、足指が動かなくなると足裏の筋力が低下し、アーチが崩れていきます。立体のはずだった足の骨格が平たく見えるようになり、疲れやすくなっていきます。
- **靴・テーピング・歩き方の三位一体で整える** ワイズの合った靴で立体である骨格の土台を作り、テーピングでアーチを復元し、足指が地面を押して前進させる歩き方を取り戻すこと。この三位一体のアプローチが、外反母趾の根本改善につながります。足指が働けば、足裏、ふくらはぎ、もも裏、お尻まで連動して動きます。

以下の記事にて、プロの視点からさらに詳しく解説しています。 <https://x.gd/1ZSQy>

靴は「履かないとわからない」ものです。私たちは、単なる靴の提供にとどまらず、人生100年時代を自分の足で歩き続けるための「体験」を提供し、日本の健康寿命を延ばすことに貢献したいと考えています。

【お問い合わせ先】

有限会社アクスト 担当:小暮

〒111-0024 東京都台東区今戸 1-17-7 URL:<https://andsteady.com/>

Email: info@axt-japan.com TEL: 03-5808-0809

