

## 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

腰が重い、疲れやすい。その腰痛、靴が関係しているかもしれません



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、整体に通っても繰り返す腰痛の原因が「靴」にある可能性を解説するコンテンツを公開しました。

## 腰痛を繰り返す大きな理由

日本人の腰痛人口は推定約3,000万人といわれています。整体や病院に通っても「繰り返す」という方が多いのは、腰以外の、ほかの外的要素に影響されている可能性が高いことを示唆しています。見落としがちなのが、普段の生活、特に「歩く」というごく当たり前の動作。足は体の土台ですから、合わない靴で歩くことで、足首・膝・股関節・骨盤・腰へと歪みが連鎖し、整体でせっかく整えた体を、翌日の靴が元に戻してしまう—これが、腰痛を繰り返す根本の構造です。

## 腰痛と靴の関係を知る3つの鍵

- 1. 踵の固定** | 踵がぐらつく靴は全身の土台を不安定にします。踵がしっかりとホールドされない状態では、足首→膝→骨盤→腰という連鎖でぐらつきがゆがみに形を変え、伝わります。踵を固定するだけで、全身が安定します。
- 2. サイズ・ワイズの誤認識** | 「24.5cmだと思っていたら23cmだった」「幅広と思っていたら実は細足だった」というケースが非常に多いです。大きすぎる靴は、足指に「脱げないように」動作をさせ、足を返して前進させるという本来の仕事させないまま、全身のゆがみに繋がります。正しいサイズ・ワイズを知ることが繰り返す腰痛改善の第一歩です。
- 3. 足指の動き** | 足指が動くと全身が変わります。足指が地面を正しく押して、体を前進させることで、ふくらはぎのポンプが動き、血流が改善します。筋肉が柔らかくなり、腰への負担も軽減されます。

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/DfVVm>

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](mailto:info@axt-japan.com) TEL: 03-5808-0809