快適な靴 出会う喜び

足にも個性 専門家がアドバイス

少しずつだが、朝夕は秋の気配が感じられるようになった。行楽や由歩きによい季節を前に、快適に歩くための靴選びのこつを学んだ。〈高橋源〉

「この靴、足に合っていませんね」

福岡市中央区の靴店「シューズクラトミ 福岡大濠公園店」で、店長の倉富美紀さん(41)から、こう指摘された。

記者(44)(男性)が愛用する革靴は、3年ほど前に通信販売で購入したもので、生地が柔らかくて脱ぎ履きが楽なのが気に入っていたが、確かに、指先が窮屈な感じだった。

「サイズが小さすぎて、つま先に余裕がありません」と美紀さん。靴の先に指の跡がくっきり出ているのは、そのためだったようだ。

シューズクラトミの本店は、1938年に創業した福岡県春日市の老舗。美紀さんは、その3代目社長で夫の英史さん(43)とともに、福岡大濠公園店を切り盛りしている。

扱っているのは、ドイツ製を中心に革靴やウオーキングシューズなど約5000種類。買うとしたらどんな靴がいいかと目移りしていると、英史さんに持ったをかけられた。「ご自分の足の個性を知るのが先です」

7年ほど前から、足に合わせた手作り靴の本場、ドイツに通っている。国が認める靴の「マイスター」(親方)の工房で、靴の修理法や中敷きの調整法などを学んだ。美紀さんとともに、日本の業界団体が認定する「シューフィッター」の資格も取った。

「足は、人の性格や顔と同じで三者三様。欧州では、店員がお客さんの足を見て、合う靴を選めるのが当たり前なんです」。英史さんは、足のサイズを測る物差し「フットゲージ」などを使い、指の付け根の横幅などを1ミリ単位で調べてくれた。さらに、スキャナーで足の裏像を取り込み、指の長さや土踏まずの形状も分析。手で足に触り、皮膚や骨格をみる。

記者の場合、指が比較的長めで、甲は高め、という特徴が分かった。

「こういう足にぴったりの靴があります」。英史さんに勧められて試着した靴は、かかとと甲がフィットし、つま先には余裕がある。指が自由に動き、履いてきた靴との違いに驚いた。

「いい靴に巡り合うと、歩くのが楽しくなりますよ。履くだけで健康になれる靴を多くの人に紹介したい」。英史さんで口をそえた。

履いてもらった靴を試着。かかとをフィットさせてからひもを締める

記者の足に触って特徴を見極める倉富英史さん。パソコン画面には足の立体画像が映し出されている〈福岡市中央区で〉＝大野博昭撮影

中敷きで トラブル緩和

にあるシュプールの
オーダーメードの
手にする有薗さん

足の様々なトラブルに悩む人には、靴の中に合成樹脂製の中敷きを入れ、症状を軽減する方法がある。

熊本県八代市の義肢装具会社「有薗義肢」は、"オートペディー靴工房Spur(シュプール)"の名で、熊本市に店舗を出し、オーダーメードの中敷きづくりに取り組んでいる。

同社専属で義肢装具士の国家資格を持つ有薗泰弘さん(40)が、右ごうで足型を作り、症状に応じて中敷きの形を考えるそうだ。

例えば、足の親指(母趾)が外側に曲がる「外反母趾」の場合は、指の付け根付近を持ち上げるようにする「underコレクト」は、土踏まずの部分を厚くすると、足にかかる負担が軽減される。

有薗さんは、福岡川病院(福岡市南区)と長尾病院(同市城南区)のフットケア外来でも、医師の診察に立ち会っている。通常は中敷きと靴を合わせて6万円ぐらするが、医師の診断で保

パッドで履き心地アップ

福岡市城南区の女性靴専門店「shoe closet PASSO&(シュークロゼット パッサンド)」では、必要に応じて、中敷きの素材部分にパッドを入れて履き心地を良くするサービスを

している。

ハイヒールやパンプス、ブーツを履く女性たちほど、デザイン重視で靴を選びがちで、多少締くても我慢していることが多いそうだ。店主の吉田恵さん44は、そんな女性たちのために、ドイツから本革やゴム製のパッドを取り寄せている。指先やかかと、土踏まずなど様々な部位に合わせた品がある。

店で購入した靴は無料、他店の靴は有料。「足のトラブ

筑紫川、長崎眼科病院のフットケア外来で診察に当たる医師、竹内一馬さん(38)＝写真＝の話。

合わない靴 肩凝りも

人の身体を家に例えると、足は家全体を支える土台です。足元がしっかりしていないと、体全体に不具合が生じます。

心臓血管外科の医師として、動脈硬化や血流障害の患者を診察するうちに、足の血管が傷んでむくみや痛みに悩む人が多いことに気付き、外来を始めました。そうした症状のある人はことさら靴に気をつけて、靴を替えるだけで、体調が良くなった患者さんもいます。

形やサイズが合わない靴をはき続けると、肩凝りがひどくなったり、腰痛を患ったりする危険もあります。外反母趾など足の病気の原因にもなります。正しい靴を選ぶことが、健康と病気予防の第一歩です。

シューフィッター　足と靴と健康協議会(東京)や日本靴小売商連盟(同)などが養成、認定する民間資格。協議会ホームページ(http://www.fha.gr.jp/index.php)で、シューフィッターがいる全国の靴店が検索できる。

シューズクラトミ　福岡大濠公園店　092・791・8542
オートペディー靴工房Spur　095・285・5114
shoe closet PASSO&　092・210・9925

甘～い 特産カボチャ

道の駅 きらら あじす

山口宇部有料道路の終点、阿知須インターチェンジ(山口市)から、車で東に約3分。幹道(一般道)3号沿いの新興住宅地を抜けると「道の駅 きらら あじす」＝写真＝がある。

2001年に開催された「山口きらら博」会場の隣接に立つこの施設は、第3セクター「阿知須まちづくり開発株式会社」が05年3月に開業した。地元産野菜の直売所や特産品売り場のほか、レストラン、もち工房などもある。

店内には、阿知須特産のカボチャでつくるまるを使った餅、ロールケーキ、ういろう、かりんとうなどが並ぶ。くりまるは「栗にも