

できるように、靴の中で指がちゃんと動くものを選びましょう。

あおり歩行が大切なんですよ。歩くときの重心が、かかと、小指側から親指側に移動するあおり歩行。熊やサルは人間と同じように、足裏全体を地面につけて歩く「足底行」をする。その中でも土踏まじずを生かした「あおり歩行」を人間だけが行なう。あおり歩行をするから、ヒトであるともトであるとも言われている。

ウォーキングをするときに、あおり歩行をして指先でしっかりとバランスを取り歩くことで運



動物のからだのようになっトになったのか。その違いのひとつがあおり歩行にあるとしたら、歩くという行為は常に脳に影響を与えているのでは？

動物

動物のからだのようになっトになったのか。その違いのひとつがあおり歩行にあるとしたら、歩くという行為は常に脳に影響を与えているのでは？

動物

動物のからだのようになっトになったのか。その違いのひとつがあおり歩行にあるとしたら、歩くという行為は常に脳に影響を与えているのでは？

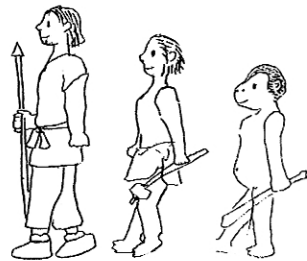


実証はしていないですけどね、あおり歩行と痴呆症は関係があると感じているんですよ。

いつまでもあおり歩行が出来るように、歩くときには、靴をよく選び、本来足に備わった力を信じて、足をあまり過保護に甘やかさないような配慮も大切です。

オーダーメイドの靴、工夫された中敷、健康靴……。

どれも値段が高くて二の足を踏んでしまう。でもこれまでに買ったのに痛くて履けなくなった靴に使ったお金で、一足ぐらいしっくりとなじむ靴を手に入れるのも悪くないかもしれない。この日本の、神戸の靴のためにも……。



アシヤ悠:長年、数多くの商品開発を手がけてきた靴作り職人・谷野さんのお店 2年前に芦屋からシューズプラザへ移転。神戸市長田区細田町7-1-9 シューズプラザ1F Tel.078-691-1880 水曜定休

どんなくつをはいて歩いていますか？

— 神様、もう王子様はいらないから、どうか、私にぴったりの靴をください —

ちゃんとお店で試しに履いたのに、靴が合わなくて足がイタイ



大きすぎる靴をはいたシンデレラ姫のように…ガラスの靴にピツタ

gute wahl ゲーテ ヴァール
Kobe Comfort
¥27,300(Size22~25.5cm)

りの足を捜しまわった王子のように、私は靴を探し求める
それならば、靴といえば神戸・新長田ということでシューズプラザに行ってきました

ケミカルシューズは、明治四十二年に英国ダンロップ社が、神戸ダンロップ護謄株式会社を設立したことでゴム工業が日本で始まり、ゴム履物も製造されるようになった。戦後、原料の輸入が難しくなり、これまでの技術を元にさまざまな材料を使ったケミカルシューズが誕生した。現在、神戸の靴は、日本人の骨格にあった日本人のための靴へと向かっている。シューズプラザにもオーダーメイドが出来る店が3軒ある。

神戸発の健康に配慮したコンフォートシューズを、ドイツ人マイスターらと作った「アシヤ悠」代表の谷野昌三郎さんの工房は、神戸市指定整形靴工房でもある。整形靴とは、医師の診断を元に各個人の足の形状や症状や障害に合わせて作る。「足底板」(靴の中敷)などを取り入れることで障害のある人の歩行が驚くほどスムーズになることがある。

• さて、『歩く』について谷野さんにお話を伺ってみました。

足はくるぶしから下は26個の骨で形成されていて、それを靭帯でつないでいる。土踏まずをはじめ3つのアーチの形で支えられ、老化にともないその靭帯が伸びてきて足幅が広くなったり、O脚やX脚の元となり、変形性関節炎になります。履きやすいからといって本当のサイズより大きめの靴を履いている人も多いですね。

• では、どんな靴がいいのでしょうか？

踵をきゅつとしつかりと包み込むように、踵と靴が一体になり、かかとは硬くしつかりたもの。かつ、足先はあらゆる動きに対応

コンフォートシューズ:履き心地や足に対する優しさを追求し、足に与えるストレスや、疲れを和らげる造りをした靴