

高齢者の方には

「軽い靴」「やわらかい靴」…？



「敬老の日」を前に、9月に入ると新聞、雑誌には「高齢者」関連の記事や広告が目立ちました。

靴の広告では、そのほとんどが、まず「軽さ」をうたっていますが、「軽い靴」が高齢の方の靴としてふさわしいのでしょうか。

また、やさしく足を包む「やわらかさ」を強調する広告も見受けますが、はたして「やわらかい靴」が良い靴でしょうか。

靴は、体を支え、体を運ぶ道具です。重い荷重を受け止め、体のふらつきにも耐え、しっかりと支えなければなりません。当然、靴底は一定の厚さと幅が必要です。

「軽い靴」は、靴底が薄いものやふわふわ柔らかい発泡性の軽量ゴム素材のものが多いのですが、これでは本来

の靴の機能を果たすことができません。またアッパー部分が「やわらかい」布製などの靴は、素材自体がサポート力がありませんし、踵を支えるヒールカウンターのない靴も多いのです。

靴底がしっかりしたもの、また、体を支える上で重要な踵の部分をしっかりホールドするように作られた靴は、当然、ある程度の重さになるわけです。

さらに、しっかり体を支える靴で歩けば、筋力が弱く体がふらつきやすい方でも歩ける量が増えますが、逆に市販の軽量靴を履き続ければ、軽い靴しか履けなくなり、かえって筋力の低下を招くということもあるのです。

少し前に頂いたものですが、こんな問題を考えるのに参考になるお便りをご紹介します。

靴の修理をお願いします。靴底がすりへりました。

先に買った靴は少し重さを感じますが、毎日のように大きなリュックをかつぎ買い物に出かけます。

3キロ、4キロの荷物をついても、楽しい気分で歩けます。喜んでいます。

二足とも市販されている靴と違い、足底が心地よく、歩きも早く腰を伸ばして歩けます。

友達からも足が丈夫でいいねとされています。

お忙しいでしょうが、一日も早く修理していただけますよう、お願いします。



新潟県にお住まいの77歳の方から、昨年末に頂いたお便りです。

外反母趾と扁平足の症状がかなり強く、しかし、たくさん歩かれるとのことでしたので、4年前に、ドイツ製の靴底がしっかりした補正靴を作成しました。

大家族の食事作りを任されておられるため、たくさんの食材の買い出しに毎日愛用していただいているとのことで、何度か修理をお受けしておりました。

しかし、加齢と筋力低下のためか、靴が重く感じられるようになり、エルデの靴ではない市販の靴を履いていたところ、ウオノメがひどくなり困っている、と昨春またご来店いただきました。

「今度は少し軽い靴を…」とご希望で、2足補正靴を作成しました。

お便りは、その半年後、修理の靴2足と一緒にいただいたものです。

今回は、2足ともしっかりとすり減っており、また1足目の靴も履いていただけたようで、安心いたしました。

お便りにもあるように、やや重い靴というのは、革や作り、靴底がしっかりしており、たくさん歩いたり、重い荷物を持って歩くには最適です。軽めの靴と重い靴とを上手に使いつけて下さっているようですね。

病気やちょっとした原因で歩かなくなると急に筋力が低下し、今まで履いていた靴が重く感じるようになり、歩くのがおっくうになってしまい、ますます歩かなくなるという悪循環に陥りがちです。

そんな時は、軽めの革靴やスニーカーなどで、毎日少しずつ歩いていただき、徐々に筋力を回復させていくことが大切です。

エルデでは、そんなときのための少し軽めの革靴やスニーカーもご用意しています。