

# 室内履きの使用をお勧めします

「外を歩く靴は具合が良いけれど、室内でスリッパで過ごすすと不調になって・・・」という方、いらっしゃいませんか。

足の痛みや膝、腰の不具合の続く方、股関節疾患の方、リウマチの方、脚長差のある方にぜひお勧めしたいのが、補正や足底板で対応した室内履きです。

特に立ち仕事で動き回る方や家事に忙しく過ごされる主婦の方の場合、外を歩く靴だけでなく、長時間過ごすオフィスや家庭での履物を変えて頂くと、足の痛みや腰痛、疲れがなくなった・・・と喜んで頂ける場合がたいへん多いのです。

ただ、最近ではフローリングの部屋も増えたとはいえ、まだ

まだ日本の住環境では畳の部屋への出入りなどの度に脱ぎ履きすることが多いのが実状です。そのような場合、これまでは、ドイツ製の布のスリッパに足底板を装着して頂くことが多かったのですが、布製のために耐久性、足へのサポート性で問題のあることもあり、日本の生活に対応できる室内用の履物には私たちも苦労しておりました。

そこで、スリッパ同様に脱ぎ履きが簡単で、足へ良くフィットして安定性を保つことができる部屋履きの開発を試みていましたが、このほど、メーカーのご好意でサンダル形式のオリジナル製品が完成しました。

これで、用途に応じて適切な室内履きをお勧めできるようになりました。



ブラック  
アイボリー  
ネイビー

¥23,100(税込)



ブラック  
ダーク・ブラウン

¥25,200(税込)

A は、以前から取り扱っているドイツ製のサンダルです。

室内で「履きっぱなし」で着脱の必要のない方には、ぜひこれを。

2本ベルトで足にしっかり固定するため、足首もホールドされ、顕著な効果が期待できます。内張りにはソフトなクッションと布になっているので、長時間履いても締め付け感がなく、ピタッと足にくっついて階段の昇り降りも安心です。

B は、今回開発した新製品です。

使用中どうしても脱ぎ履きをしなければならないという方にお勧めです。

物を持っての畳の部屋への移動や、介助中に脱着しなければならないという高齢者や病気のご家族を抱えた方に、また、介護職の方のワーク・サンダルなどにも適しています。

いずれも、足底板の装着、靴底の加工(補高など)が可能です。

また、足の変形やむくみのある方にはベルトの長さのお直しなどで対応できます。

室内履きを使って頂いている方の例をご紹介します。

## 股関節疾患の方が楽に過ごせるように

変形性股関節症のため3cmの脚長差がおありの方で、4年前より外用の靴を何足かお作りして具合良く履いて頂いておりましたが、長い間部屋履きとして使っていた他店で購入のドイツ製のサンダルが傷んだので、昨年、部屋履きをお作りしました。

Aのサンダルに足底板を装着し、脚長の短い側の底に高さを付け、さらに外側へ強く荷重がかかるので、

それを緩和するための「フレアー」という加工も加えました。

「生活時間のもっとも長い室内で楽に過ごせるようになったのが何より・・・」と、毎日愛用して下さっています。

この方のように、股関節疾患で痛みの強い方や、脚長差のある方は、外用と併せて室内用も使用して頂くと、股関節や腰の痛みも緩和され、たいへん楽になれるようです。

## リウマチの方にも・・・

エルデ開業当初より補正靴を愛用して頂いている慢性関節リウマチの方です。

外用の靴は症状の変化に応じてすでに何足もお作りし、「歩けるって幸せ」「すべて靴のおかげ」と、たびたびお便りを頂いて、私たちの方がいつも励まされています。

70歳を越えられた今も、徒歩とバス通勤で会社経営に多忙な毎日を送っておられますが、この春、「自宅で市販のサンダルを履いていて転倒したので何か良いものはあるかしら・・・」と、来店されました。仕事中は1日中靴を履いておられると思っておりまして、うかつにもこれまで室内用をお勧めしていなかったのです。

オフィス用と自宅用にAのサンダルを使用して頂いて、「足がしっかりする感じで、安定感があり、とても楽・・・」と、喜んで頂くことができました。

リウマチの方は、足底の痛みやタコがひどく、室内でも困っておられる方が多いので、室内用をお勧めすることも多いのですが、まだご使用頂いていない方は、ぜひご相談下さい。



## 軽度の方やトラブルのない方にも・・・

ご紹介したお二方のように素足での室内生活が困難な方だけに限らず、膝疾患、外反母趾、腰痛等での比較的軽度な症状の改善にも室内履きはぜひお勧めしたいと思います。

次回の6ヵ月チェックでご来店の折には、どうぞご相談下さい。

部屋の中で履物を履く習慣がなかった日本では、フローリングや絨毯敷きの部屋が増えるに伴って、どこの家庭でもスリッパが使われるようになりましたが、一般に普及しているスリッパは足の健康には非常に良くない履物です。トラブルのある方はもちろんのこと、特にトラブルのない方も、スリッパを長時間履くことは避けるべきでしょう。スリッパよりは裸足の方が遥かに健康的です。

ただ、固い床の場合は裸足では足を痛めますので、アーチの低下を防止できる室内履きをお勧めします。

私たちの住宅にも、昔ながらの畳や無垢材とは異なった固い床が増えてきた以上は、欧米人のように土足というわけにはいかないですから、足の健康のためには外用の靴だけではなく、しっかりした、そして日本の住環境に適した部屋履きが必要になってきています。

## 5本ゆびソックスを毎日履きましょう

ひと昔前までは5本指ソックスは水虫予防用というイメージがあったものですが、最近では渋谷の若者の7人に1人が5本指ソックスを愛用しているとか。

先の丸い靴下やストッキングなど足先を締め付ける靴下に比べ、5本の指をしっかり広げて歩くことができるので、足の蒸れと水虫の予防だけではなく、冷え性やむくみの改善にも、さらには、外反母趾、扁平足、ウオノメ、巻き爪などの予防をはじめ、正しい歩き方をサポートして姿勢が良くなるため腰痛、膝痛の改善にも、また踏ん張りが効くので転倒防止にも効果がある等々、多様な効用が指摘されています。

エルデでも、5本指ソックスを求められる方が増えています。

## エルデで最近好評の5本指ソックス

- ★履き口ゆったり (綿、ナイロン / 中厚口 / ブラック、グレー、ピンク)  
履き口にゴムが入っていないので、足首を締め付けず、むくみのある方や皮膚の弱い方に好評。 ¥ 735(税込)
- ★備長炭 (綿、ナイロン / グレー)  
備長炭の消臭効果や遠赤外線効果があるとのことで、肌触りが優しく暖かい感じが好評。 ¥ 945(税込)
- ★マシュマロネップ (綿、アクリル、ナイロン / レッド、チャコールグレー)  
ふんわりと柔らかく暖かい生地が特徴。踵と指先は綿素材。小さなネップ織が可愛くプレゼントにも最適。 ¥ 945(税込)
- ★キッズ用 (綿、ナイロン / 無地[ピンク、紺]、縞[ピンク、ブルー])  
16~18cm、19~21cmの2サイズ  
無地 ¥ 525(税込) 縞 ¥ 840(税込)

その他、ハイソックス、ハーフソックス、シルク生地など、色々揃っています。

## 細身に見えても ゆび先ゆったり 足底板の入る ウェッジソール・シューズ

### マジックテープ・タイプ



¥19,950(税込)  
ブラック  
ダークブラウン

### スリッポン・タイプ



ブラック  
ブラックエナメル  
ダークブラウン  
レッド  
ブロンズ

¥18,900(税込)

### ワンストラップ・タイプ



ブラック  
ダークブラウン

¥19,950(税込)