

vol.31

足と靴の相談室エルデ

〒161-0031

東京都新宿区西落合3-20-9

Tel.&Fax. 03-3954-3636

URL: http://www.erde.jp

E-mail: office@erde.jp

# ERDE Zeitung

## 「6ヵ月チェック」って、 何をするのでしょう？

こういうご質問をお受けすることがあります。

エルデの靴を履けばいくらでも歩けるし、靴もまだ傷みが少ないので修理の必要もないし・・・、いつも6ヵ月チェックのお知らせが届くのだけれど、わざわざ行く必要を感じないのでそのままにしている、という方も多いようです。

### 少しずつ、足は変わります。

最初の痛みやトラブルが解消していれば、まずはお作りした靴の役割は果たせたと言えるかもしれませんが、靴の補正(中敷の調整)や足底板は、骨格の矯正や足・脚のバランスの調整により、常にベストの状態でも快適に歩いて頂くためのもの。

例えば、当初の痛みは解消していても、年とともに筋力が低下してO脚が進んでいた、ということもよくあります。そんな時は、ご使用中の靴や足底板にO脚を予防する機能を加えたり、筋力トレーニングの方法をお教えしたり、歩き方を変えることで予防したり・・・と、新たな対処が必要です。

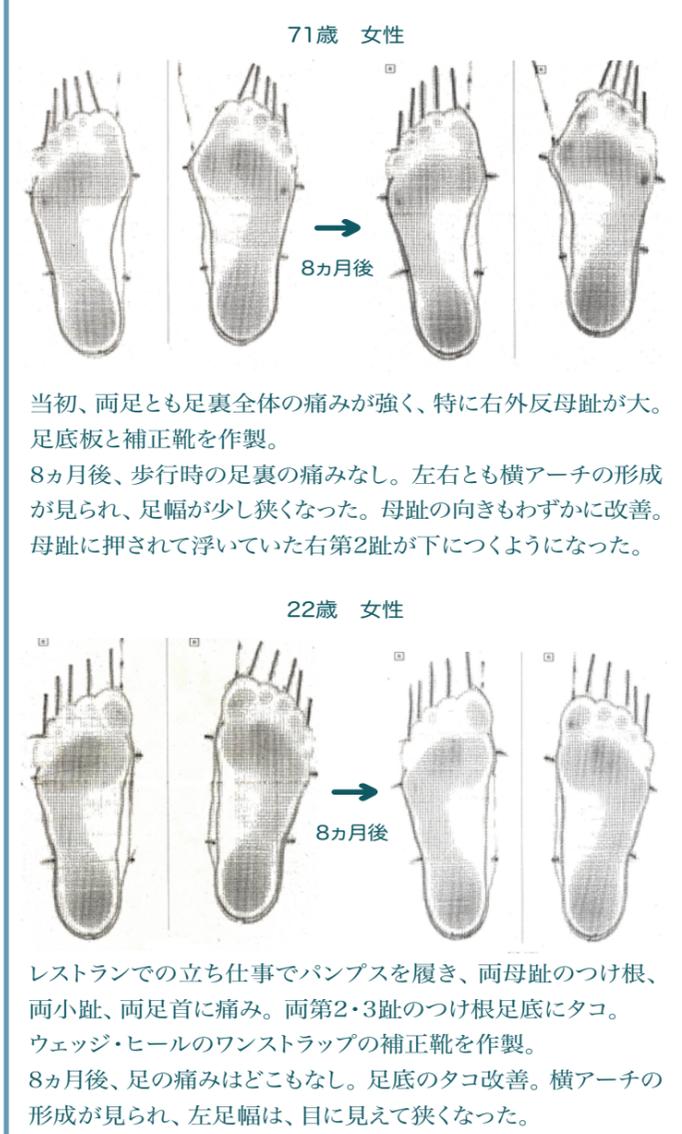
また、問題が出ていない方、状態が良くなっておられる方は、再度フットプリントをお採りして、以前のものと比較することでアーチの形成やバランスの改善など、「良くなった足の状態」を目で確かめて頂くこともできるのです。

### 足の体操や歩き方、忘れていませんか？

初回のご相談は、ゆっくり時間をお取りして、測定や靴選びだけでなく、トラブルへの対処法として、足の体操やストレッチ、歩き方のアドバイスなどをさせて頂いています。きちんと続けて下さっている方も多いのですが、そんなこと教わったかしら・・・、という方もいらっしゃるかと思います。最初の相談でアドバイスが不十分だった方はもちろんのこと、改めてご希望の方には、6ヵ月チェックの折に、歩き方の練習などをして頂いています。

「歩き方を変えただけで腰痛が改善した」とのお声を頂い

### 最近の6ヵ月チェックから



71歳 女性

8ヵ月後

当初、両足とも足裏全体の痛みが強く、特に右外反母趾が大。足底板と補正靴を作製。

8ヵ月後、歩行時の足裏の痛みなし。左右とも横アーチの形成が見られ、足幅が少し狭くなった。母趾の向きもわずかに改善。母趾に押されて浮いていた右第2趾が下につくようになった。

22歳 女性

8ヵ月後

レストランでの立ち仕事でパンプスを履き、両母趾のつけ根、両小趾、両足首に痛み。両第2・3趾のつけ根足底にタコ。ウェッジ・ヒールのワンストラップの補正靴を作製。8ヵ月後、足の痛みはどこもなし。足底のタコ改善。横アーチの形成が見られ、左足幅は、目に見えて狭くなった。

たこともあり、最近には特に歩き方についてのアドバイスに重点を置いており、分かりやすいビデオもご用意しています。

ご来店の際は、「歩き方を・・・」「体操を・・・」「ビデオを・・・」と、お気軽にお申し付け下さいますよう、お願い致します。

### まだ痛みが出る方は、再調整を。(前ページの続き)

先日来店頂いた方は、リウマチを患っておられ、5年程前にお作りした靴を履いて、久しぶりにおいで頂きました。「この靴を履いていれば長く歩けるので、遠出の時はいつも履いています」とのことでしたが、足底のタコは相変わらず痛みが強く、この靴でも痛いのを我慢しておられるとのこと。拝見したところ、中敷の革が経年変化で固くなっていましたので、新素材の柔らかいクッション材の中敷に交換し、また補正の内容も見直して、タコの部分に圧力がかからないよう、その場でお直しを致しました。

履いて頂いたところ、「あら痛くない」とびつくりされたご様子。遠いところをわざわざ出向いた甲斐があったと、とても喜んで頂くことができました。

### エルデの技術は、日々進歩しています。

何度か直してもらったから、これ以上は無理だろうと諦め

ていらっしゃる方は、ぜひ再検討させて頂きたいと思えます。現在、靴の補正や足底板の作製は、エルデの工房で行なっており、素材や作製の仕方についても、日々研究を重ねて改善をはかっています。

また、修理についても、たいへん信頼できる修理工房との連携により、丁寧で適切な修理が1週間前後でできるようになりました。

そのため、製品の機能性だけでなく修理に関しましても、以前以上に高いご要望にお応えできるようになったと自負しておりますので、ぜひご相談下さい。

なお、修理はご自宅近くの修理屋さんで済ませている、という方も多いようですが、私たちにとっては、摩耗や変形した靴の状態が、足や歩き方の問題点を探る重要な情報源となります。お使い頂いた靴の状態を拝見することで、さらなる改善をはかることができる場合もありますので、ぜひ、修理の靴もご持参頂くようお願い致します。

## 外出時に持参できる「靴べら」が揃いました

エルデでは、「正しい靴の履き方」として靴べらの常時使用をお勧めしています。

踵をホールドするヒール・カウンターは、靴の心臓部と言っても良い大切な部分。そのヒール・カウンターを傷めないためにも、靴べらは靴を履く時の必需品なのです。

特に、外出先でも色々なシーンで靴を脱ぐことの多い日本人にとって、携帯用の靴べらは欠かせないもの。ぜひ持ち歩くことを習慣付けて頂きたいと思えます。

「こだわりの靴べら」をご希望の方には、「ブナ材と植物タンニンなめし革の感触が手に馴染む」と好評なドイツ・タビール社の靴べらをお勧めします。

ところが、股関節疾患等がかかむことが困難な方たちにとっては、このような携帯用の小さなものは使えないため、持ち運び可能な適度な長さの靴べらが必要になりますが、なかなかちょうど良いものが見当たらないようです。

私たちも、ずいぶん前から色々探してはいたのですが、たまたま適当な長さのものがあっても、誰もがその長さで良いというわけではなく、お一人お一人希望する長さが違いますので、それだけを取り扱うというわけにもいかず、また特注品になると量がまとまらなければ難しいし、少量となれば余程の価格でないと作れないということで、ご紹介できなかったに出会えないでいました。

それが昨年、すばらしい木工作家に巡り会うことができ、このほど、お一人お一人のご希望の長さの靴べらを作って下さることになりました。

焼き物の里として有名な栃木県の益子で、「HAJIME STUDIO」という工房を主宰されている横溝創さんです。

横溝さんは、私たちの要望をすぐに理解して下さい、「身体の不自由な方になくはならない道具が、一人一人に適したものでなければいけないのは当然です」と、希望の長さで、1本1本作って下さることを快く了解して下さいました。

デザインは、機能性のみシンプルなプレーン・タイプ(写真左)と、HAJIME STUDIO オリジナルのちょっと愉快的な「スコップ型靴べら」(写真右)の2種です。

素材は、通常はケヤキのオイル拭き仕上げです。

希望に応じて、指を入れて引っ張ることもできるように穴をあけたり、革ひもを付けたりして下さいます。

長さは自由に注文できますが、写真の見本は、標準的なサイズとして30cmで作って頂いたものです。

価格は、特別に長いもの以外は、どちらも7,000円(税別)です。

1本1本注文を受けてからの(本業の合間の)手作りですので、納期は、その都度お知らせすることになります。



タビール・靴べら  
¥1,260  
(会員価格 ¥840)

HAJIME STUDIO  
プレーン・タイプ  
¥7,350  
HAJIME STUDIO  
スコップ・タイプ