



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か月チェック」って、 何をするのでしょうか？

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か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。

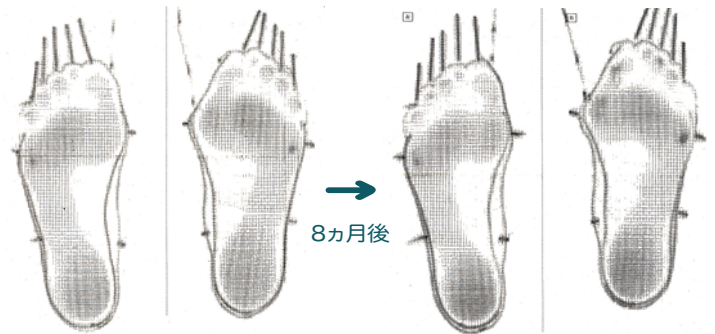
足の体操や歩き方、忘れていませんか？

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か月チェックの折に、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か月チェックから

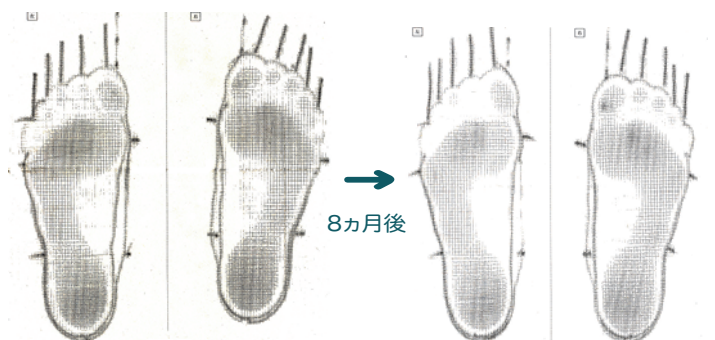
71歳 女性



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



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。

ご来店の際には、「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。