

足は変わります！

「6ヵ月チェック」のご来店をお待ちしています

4年ぶりにご来店頂いた70代女性の方

4年前、外反母趾、開張足で、腰痛と左膝痛が出ておられ、足底板を作製してウォーキングシューズに入れてお使い頂いておりました。

当初、左右の骨盤のバランスの測定をしたところ、右が1cm低い状態で、右に5mmの高さの調整(補高)を入れた方が良いかどうか検討しましたが、とりあえず補高はしないで様子を見ることに致しました。

足底板はとても具合良く足に合って、1日も欠かさず使っています、とのことで4年ぶりにご来店頂きました。

左の膝の痛みはすっかりなくなりましたが、その後、右膝が痛くなり治療をされていたとのこと。現在は痛みはなくなっておられますが、右のO脚が強くなっておられました。また、腰痛は相変わらず続いており、骨盤の調整の治療を受けておられるとのこと。

今回の測定で、やはり右が1cm低い状態でしたので、足底板をお直して、右膝(O脚)への対処と右の補高5mmを追加して歩いて頂くと、具合が良さそうです。これでしばらく様子を見て頂き、使用後の状態をぜひご報告下さるようお願い致します。

足底板は具合が良いと思っていらしたので、6ヵ月チェックのご来店を先延ばしにしておられたようですが、やはり、ご使用頂いた後の状態は、6ヵ月かせて1年毎には、拝見させて頂くのがベストです。

足の状態は少しずつ変わります。6ヵ月チェックにぜひご来店頂くことをお勧めしたいと思います。

足底板を正しく使って頂くために

お作りした足底板の効果を十分に発揮させるためには、装着する靴の状態や使用方法がとても大切です。

ご参考になる例をご紹介します。

足底板をお作りした60代女性の方です。

左右とも強度の扁平足と外反母趾で足首に痛みが出、さらに膝も変形性膝関節症で少しO脚になっておられました。

毎日犬の散歩でたくさん歩かれるとのことで、足底板を作製し、スニーカーに入れてご使用頂いておりました。

先日ご来店頂いた40代女性の方

子供の時の転倒事故が原因の右片麻痺で、歩行時に右足先が緊張して爪先立ち(尖足)になるために、市販靴が合わず困っておられた方です。

3年前に初めてお作りしたブーツタイプの靴を毎日の立ち仕事でご使用頂いていましたが、「今日は靴が痛くて来ました」と、1年3ヶ月ぶりのご来店でした。

1日中歩き回るお仕事で、麻痺の足は前足部に荷重がかかりやすいため、フットベッド(中敷)の接着がはずれて動いてしまい、バランスの調整が効かなくなっていました。すぐその場でお直しし、中敷の素材も最近導入した新素材に変えたところ、中で足が滑らず具合が良さそう、と喜んで頂くことができました。

この方も、右手首を骨折したため、気になりながら来店が遅れてしまわれた、とのことでしたが、お身体やお仕事の都合でなかなかいられず、「行かなければと思いつつ、ようやく来れました!」と入っていらっしゃる方がほとんどです。

靴や足底板は、お一人お一人の状態に対応して微妙に加工していますし、素材も多様なものを使用していますので、通常の使用による摩耗等とは別に、それぞれに固有の傷みや変質を、どうしても避けることができません。

足の状態の変化だけではなく、一人一人の靴や足底板の仕様に問題がないかも、6ヵ月チェックの大切なポイントです。

履いていらっしゃる靴の修理やお直し、新開発の靴や室内履きでの従来以上に機能性を向上できるご提案などで、「来て良かった!」と喜んで頂いています。

約1年後の先日、最近になって、膝の痛みがひどくなってきたとのことと拝見しましたところ、使用されているスニーカーの靴底が激しく摩耗し、また、甲革(足を覆う部分)も外側へ大きく広がっていました。

これでは、足が外側へ大きく傾き、足底板の膝痛予防の機能も減衰され、O脚の状態がひどくなり、膝の痛みが出るのは当然です。

また、紐はゆるゆるにしたままで脱ぎ履きしておられるとのこと。

靴の中で足が左右にぐらついて膝のためにも良くあり



ませんし、足が前に1cm位滑って、外反母趾への対処のための横のアーチを支える部分が後へずれてしまい、効果が出ない状態で履かれていました。

「しばらく歩いていると外反母趾が痛くなってくる」とのお話でしたが、元気な柴犬に引っ張られて前のめりで歩くために、足が靴の中で前に滑り、強い前傾姿勢で膝や前足部に負担がかかり、外反母趾や膝の痛みにつながったものと思われます。

新しいスニーカーに変えて頂き、紐をきっちり締めて歩いて頂いたところ、「とても楽です。これで様子を見ます」と笑顔で帰って頂くことができました。

この方に限らず、足底板を最初は調子良く使われていたのが、入れている靴が摩耗や変形していることに気

5本指ソックスを履きましょう

好評の「履き口ゆったり」の新製品が入荷しました

足のグーパー体操がアーチの形成に効果があることはいつもお話ししていますが、5本指ソックスにも同じような効果が期待できます。

5本指ソックスを履けば、足ゆびをしっかり開いて踏ん張ることができ、素足の時と同じように、ゆびでしっかりと蹴って歩くこともできますので、自然にゆびを動かし、アーチの低下を防ぎ、開張足や外反母趾、内反小趾の予防に有効です。

また、ゆびとゆびが擦れてできるウオノメの予防にもなりますし、ゆびの間の蒸れを防ぎますから水虫への対処にも効果的です。

アーチのあるしっかりした健康な足を作るために、成長期の子供たちにも、ぜひ履かせてあげたいものです。

エルデでは、シルク、オーガニックコットンなどのこだわり素材のもの、履き口を締めつけないタイプ、ハイソック

付かないまま継続して履かれていたり、また、いつのまにか、紐をきちっと締めることを忘れて脱ぎ履きされていたりして、「最近痛みが出て来た」といわれる方は結構いらっしゃいます。

また、この方も、「可愛いワンちゃんにせかされると、つい、そのまま急いで履いてしまって・・・」と笑っておられましたが、健康維持のために犬を飼って散歩を習慣にしている、という方も多い中、犬の散歩で飼い主が足を傷めてしまっては本末転倒です。準備をする間はじっと待つ、歩く時はぐいぐい引っ張りすぎないなどの、ワンちゃんの躰も大切かもしれませんね。

最寄り駅まで車でお迎え

歩くのが大変な方のために、最寄り駅までの送迎を行なっています。

ご希望の方は、ご遠慮なく、予約時にお申し出下さい。

ただ、車の都合で、一度にお一人しかご乗車頂けません。

お二人以上でお越しの節は、待つて頂くことになりますので、ご了承下さい。



黄色の小さな車です

ス、ゆび先だけのもの、子供用など、いろいろな5本指ソックスをご用意しています。

用途に合わせてお選びしますので、ご相談下さい。

おすすめ! 「ゆったり空調」

▶履き口にゴムを使用せず、全体が特殊な編み方で締めつけがなく、履き心地がとてもソフトな感触です。

▶3色の糸を撚り合わせた、色が混じり合った感じの「空調」です。

S 22~24cm チャコールグレー、モスグリーン、エンジ

M 24~26cm チャコールグレー、ブラウン

L 26~28cm チャコールグレー、ブラウン

(綿41%、アクリル41%、ナイロン16%、ポリウレタン2%)

¥840(税込)