

Wellness Care

シューアドバイザーに学ぶ、歩きたくなる靴選び。

歩くことは、ロコモ予防に役立つ身近な運動習慣。でも足に合わない靴で歩いていると、ひざや股関節、腰にまで負担を掛けてしまいます。専門知識と豊富な経験を持つフィッティングのプロに、ぴったりの一足に出合える靴選びのポイントを教わりました。

※掲載店舗の営業時間や定休日などは、予告なく変更される場合がありますので、ご了承ください。

教えてくれたのは

阪急うめだ本店 シューズギャラリー

一流ブランドやトレンドのシューズ、国内外から厳選したスニーカーなどの婦人靴とレッグウェアを多彩にラインアップ。来店前にオンラインで商品情報や要望をスタッフと共有することで、短時間で買物できるサービスも好評。



シューアドバイザー 東根ますみさん

10:00~20:00/不定休

☎ 06・6361・1381 (代表)

📍 阪急大阪梅田駅または阪神大阪梅田駅下車すぐ

📍 大阪市北区角田町8-7 (阪急うめだ本店 4階)

履いて歩いて、フィット感をチェック。

サイズに合った靴を履くと正しい歩き方ができ、背骨のゆがみ防止にも役立ちます。表記サイズはあくまでも目安なので、買う前に必ず試し履きを。両足とも履いて、つま先、甲・履き口、かかとを意識しながら、納得がいくまで店内を歩き回しましょう。

甲・履き口

圧迫していると血行を妨げ、隙間があると足が前滑りしやすくなるので注意。甲にフィットしているものがベストです。



つま先

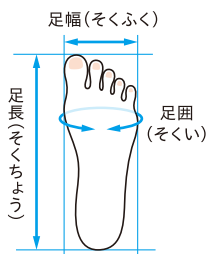
歩くと土踏まずのアーチが伸びて、足指が靴の先へと動くので、0.5~1センチ程度の捨て寸(ゆとり)が必要。つま先がきつくと巻き爪などの原因にもなります。

かかと

靴選びの基本は、靴と足のかかとがぴったり合っていること。緩くてもきつくても靴擦れの原因になります。

まずは足のサイズを正しく知ろう。

「甲高・幅広」が日本人の足の特徴だと思われがちですが、実際の足のサイズは人それぞれ。立った状態で足長、足幅、足囲を測り、正確なサイズを知ることが大切です。自分で測るのは難しいので、他の人に頼むか、計測器で調べてもらいましょう。



シューズギャラリー

「HANKYU FITTING SALON」では

無料の3D計測器で、足長、足幅、足囲と、ワイズ(靴幅サイズ)、つま先の形状がわかります。片足約20秒で計測。データを元に足型に合う商品の紹介も。足型は年齢と共に変化するので、年に一度くらい測るのがおすすめです。



赤外線での立体的にスキャン



結果を登録すればいつでも再確認OK

試し履きをする時は

- 足のサイズが左右で異なる場合は、大きい方の足に合わせて靴選びを。小さい方の足は中敷きで調整できます。
- 靴を買うのは夕方が良いと言われますが、これは一般的に午後に足がむくむため。ただし個人差があるので、自分の足がむくむ時間帯に合わせてみましょう。

スニーカー

大きめを選びがちですが、捨て寸が大きいとつまずきやすいので注意。靴下を履いてちょうどいいサイズを選びましょう。



パンプス



親指の付け根部分と土踏まずがフィットしているか、つま先が当たっていないか。かかとの重心がまっすぐヒールの上に乗っているかも確認。

サンダル

かかとはみ出るとケガをしやすいため、足長をきちんと合わせる。足囲が細い人は、前滑りしてつま先がはみ出てしまいがちなため、中敷きで調整できるか試してみましょう。

