

Trait d'union

トレデュニオン

VOL. **48**
2015-4



- シューフィッター補習講座 (東日本支部)
「高齢者の転倒リスクとは」—前編— 2-7
- シューフィッター補習講座 (西日本支部)
「阿部薫教授のシューフィッター白熱教室」 8-13
- シューフィッターが活躍するお店訪問⑩ 14-18
- シューフィッターストーリーコンテスト 19
- 事務局便り 20



一般社団法人 **足と靴と健康協議会**
FOOT, FOOTWEAR AND HEALTH ASSOCIATION

「高齢者の転倒リスクとは」—前編—

～気をつけるべき疾患と歩行のサイン～

2015年2月6日（金）蔵前、皮革年金会館に於いて、FHA 幼児子ども専門コース「ロコモーションの成長と発達」の講師である理学療法士の豊岡毅先生に「高齢者の転倒リスクとは」をテーマに介護予防の観点から講演が行われました。その一部を前編としてご紹介いたします。

講師 豊岡毅（西川整形外科 リハビリテーション部 副部長）

今回、高齢者の転倒リスクをテーマとして、高齢者に多く見られる疾患と、これらの疾患に起因する転倒につながりやすい歩行のサインについて講義させていただきました。高齢化の進む日本において、靴の役割とシューフィッターのみなさんに期待する部分も多く、今回の講義内容が皆さんの仕事に少しでも役立ち、さらには日本における介護予防の一助となれば幸いです。

会場には肩と肩を寄せ合うようにして講義を受ける会員の皆さんが、熱い視線を送っていました。みなさんプロフェッショナルですので、難解な運動の話や疾患の話もスムーズに理解していただけているようでした。

人数の関係上、多くの方には実技を体験していただけなかったもので、なるべくスライドでわかりやすく解説させていただきました。その一部を紙面でご紹介させていただきます。

ソフトでポイントをついた語り口は、受講者を引きつける



会場は満席、皆さん熱心に聴講

転倒の頻度は右のスライドの通りです。

皆さんの予想と同じでしょうか？それとも予想外に多いでしょうか？病院に勤務していると、一度転んだ方が、二度、三度と繰り返し転倒して来院されることを経験することがあります。

また、自分は大丈夫、と思っている人ほど転倒するリスクが高い可能性もあります。

その原因は为什么呢？

転倒の原因としては屋外の段差が一番想像しやすいですが、実は屋内での転倒が半数以上を占めています。

屋内での転倒理由は様々ですが、屋外で靴を履いている方が安定していて、靴を脱ぐと不安定になることも影響するかもしれません。

高齢者が介護を必要とする状態になる原因の一つに転倒があげられます。転倒は捻挫や骨折につながるだけでなく、頭部や頸部を損傷することもあり、これにより手足に麻痺が生じて介護が必要な状態に陥ることもあります。

転倒の原因には大きく分けて内的因子と外的因子が存在します。内的因子とは筋力の低下や協調性の低下、視力の低下など身体に起因するバランス能力の低下が原因となります。外的因子とは床に物が散乱していたり、滑りやすい道路や履物を使用することが原因で転倒することを意味します。

転倒の原因

転倒の定義は、本人の意志に反して、足以外の身体の一部が床に接すること。
欧米では65歳以上の高齢者の1/3が1年に1回以上の転倒を経験している。
日本でも自宅で暮らしている65歳以上の高齢者の10-20%が、施設入所者では10-50%が、1年に1回以上の転倒を経験している。

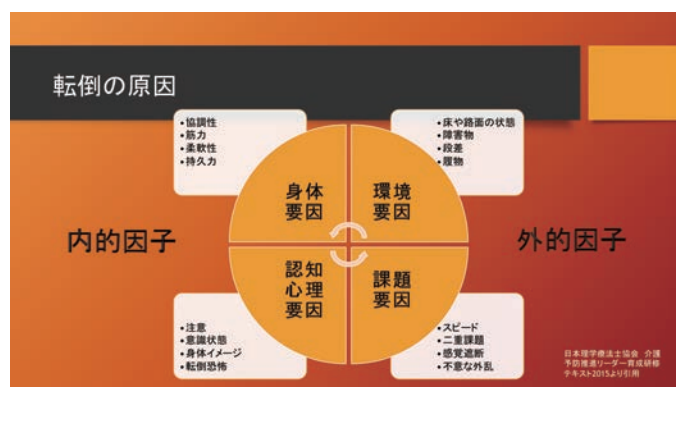
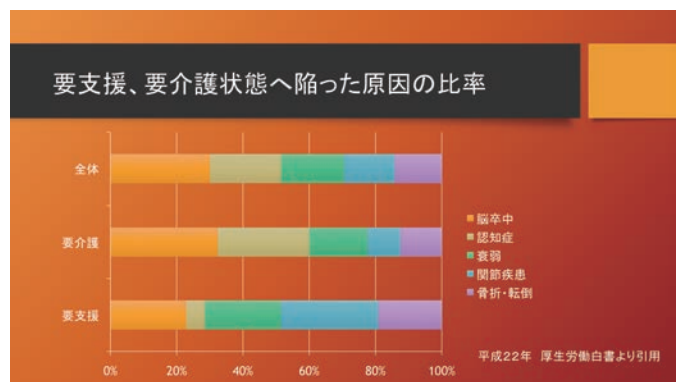
日本理学療法士協会 介護予防推進リーダー養成研修テキスト2015より引用

転倒しやすい場所

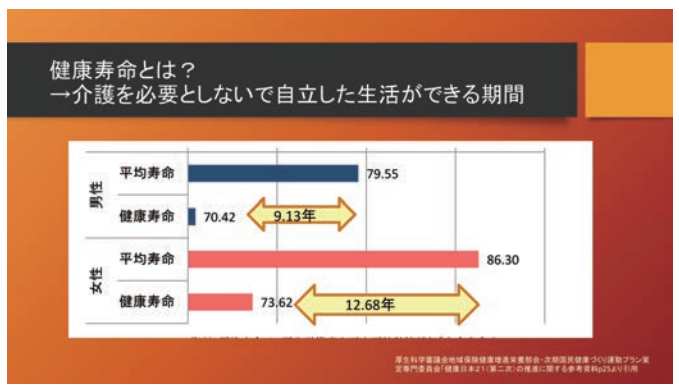
・半数以上が屋外で転倒するが、75歳以上の大腿骨近位部骨折では3/4が**室内**で転倒している。



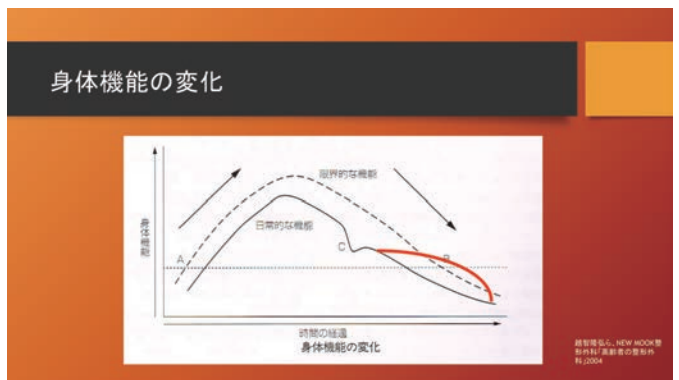
つまり油断大敵



これまで一般的に考えられてきた寿命といえば、生命の寿命のことを指しますが、近年ではこの考えを発展させて、介護を必要とせず、自立して自分の思うように生活できる年齢、いわゆる健康寿命を重視するようになりました。右のスライドはこれを比較したグラフです。



一生において、通常は体力のピークを20代から30代に向かえ、その後は右肩下がりになり体力が衰えていくものと考えられていました。ですが、介護予防の観点からこの体力低下のカーブを、赤いラインのようにどにかしてなだらかにしよう、という研究がなされています。



では、いったいどうやって、体力の低下を防ぐのか？転倒に注目すると、内的因子の中でも、改善できそうなポイントがバランス能力です。

バランス能力は右のスライドに上げたような構成要素に分類できます。これら一つ一つにターゲットを絞って、転倒を予防する方法を考えていきます。

バランス能力とは

＞バランスの構成要素

1. 骨(特に形態)
2. 靭帯
3. 筋力
4. 感覚(主に眼と耳と足)
5. 情報処理

女性は閉経により骨密度が低下しやすいです。男性でも年齢を重ねると骨密度が低下しやすいです。この低下を薬や運動により、少しでも維持できないか、様々な研究がなされています。厚生労働省の指針では、骨密度を維持するために、女性では1日あたり6000歩以上を目標とするよう報告されています。

骨や靭帯は鍛えられる？

- ＞骨密度を維持するために必要な歩数は高齢女性6000歩/日以上
- ＞この数値は厚生労働省の推進する健康日本21(第二次)における、65歳以上の高齢者に対する歩数の目標値とも一致する
- ＞日中の家事動作は平均3000~4000歩と言われている
- ＞100歩/分のペースで10分歩くと1000歩 20分で2000歩

筋力においても、年齢を重ねても運動により筋力増強効果が認められることがわかっています。ですが、ウォーキングは骨に良い刺激であっても、筋肉には負荷が不足するため、スクワットや器具を用いた、より高強度の運動が必要とされています。

神経も鍛えることが可能です。こちらも運動により記憶力など様々な機能が向上することがわかっています。特に、運動しながら世間話をしたり、数を数えたりする二重課題が有効と報告されています。

そして、骨を鍛えて、筋肉を鍛えて、神経を鍛えることにより、感覚と情報処理が改善します。体の感覚と情報処理は表裏一体であり、目を閉じても頭が洗えるように、からだに備わっているボディーイメージを取り戻し、思うように自分の体を動かせるようになることで、転倒を防ぎます。

そうはいつても、年を重ねると疾患が増えて、あちこち痛いから運動どころではない、なんて言葉を耳にすることが有りますね。ここで、高齢者に多い疾患についても触れておきます。右のスライドは特に足に症状を出しやすい整形外科疾患です。

年を重ねても筋力は増えるか？

→ **YES**

- 加齢に伴うサルコペニア(筋肉減少症)に対しても、運動は効果的である。但し、ウォーキング程度の運動では効果が認められず、より高強度な筋力トレーニングが必要。

日本理学療法士協会 介護予防推進リーダー養成研修テキスト 2013より

年を重ねても神経は鍛えられるか？

→ **YES**

- 中高年の余暇運動がアルツハイマー病を防ぐ (Rovio S et al:Lancet Neurol 4:705-11,2005)
- 運動により海馬体積が増加し、記憶が良くなる (Erickson Kl et al.PNAS 108:3017-3022,2011)

感覚と情報処理

- 転倒は繰り返しやすく、バランス練習によって防ぐ必要があります

- バランスを訓練するには、感覚と筋力を区別し、さらに、これらを利用してスムーズに動作を遂行する処理能力を最後に鍛えます

- 足にあった靴を履くとバランス能力が向上するようです



高齢者に多い整形外科疾患

- 変形性関節症(股関節、膝関節、足関節)
- 脊柱管狭窄症
- 脊椎圧迫骨折
- 脊髄損傷
- 足底腱膜炎
- 外反拇趾 などなど・・・


整形外科疾患において気をつけるべきは、慢性痛による体力低下です。右のスライドは、体重と筋力の関係を表しています。筋力が低下すると、体を支えきれなくなり、症状が慢性化したり、転倒しやすくなります。WBI とは、大腿四頭筋の筋力を体重と重力で割った比率のことで、体重指示指数と呼びます。

体力をバケツに例えて、一日の活動量を蛇口から流れる水に例えると、慢性痛と体力の関係がわかりやすくなります。体力が弱って、バケツが小さくなっているところへ、毎日やりたいことがたくさんあると、蛇口からたくさんの水が流れます。この水をバケツで受けきれず、あふれてしまった分が痛みとなる考え方です。

転倒しやすい神経内科疾患では、右のスライドのような疾患が挙げられます。神経内科疾患の場合、体力低下に加えて、感覚の麻痺を合併し、体のコントロールが難しくなります。脳卒中やパーキンソン氏病では、経過が長くなるに従い、体が硬くなりやすいです。

その他の疾患では、糖尿病を代表とする血流障害が問題となります。特に、視力はバランスを構成する大事な要素であり、脳が受け取る感覚情報全体の中で 80～90% を占めるとされており、視力障害が進んだ場合、自覚症状が少ないわりに、転倒しやすくなります。

慢性痛の原因と対処



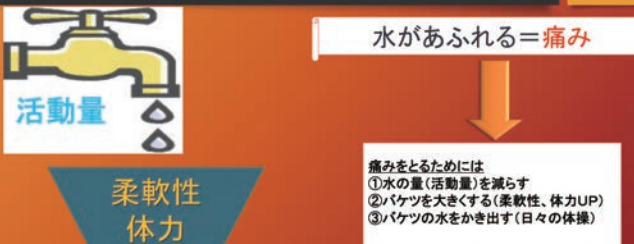
例：体重60KgでWBIが50%しかないとき、...

- 130以上：競技レベルのスポーツが安全に行えるレベル
- 100以上：軽いスポーツであれば楽しめるようなレベル
- 80以上：日常生活であれば問題なく送れるレベル
- 60以上：平地歩行程度であれば問題なく行えるレベル
- 40未満：杖・押し車・杖具の使用が必要なレベル

あなたは現在 30 kgのおもりを背負った状態で生活しています

(体重指示指数と運動機能の関係、貴川ら、1988)

痛みと体力の関係



水があふれる=痛み

痛みをとるためには

- ①水の量(活動量)を減らす
- ②バケツを大きくする(柔軟性、体力UP)
- ③バケツの水をかき出す(日々の体操)

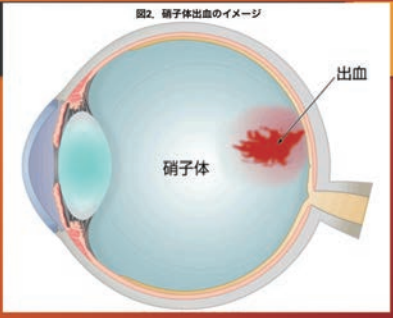
転倒しやすい神経内科疾患

- 脳卒中
- パーキンソン氏病
- 認知症
- 慢性硬膜下血腫

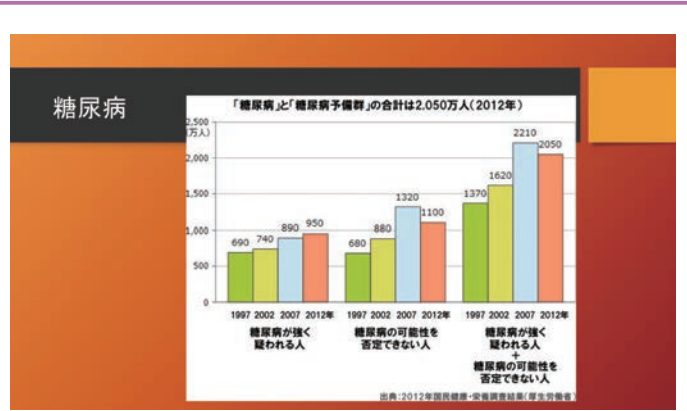


その他の疾患

- 糖尿病
- 血流障害
- 視覚障害
- めまい



糖尿病は多くの国民が罹患する可能性が高い、国民病とも言えます。予備軍を合わせた予想人数は2000万人を超えており、日本国民の6人に1人が糖尿病のリスクを抱えている可能性が考えられます。



高齢者が先に紹介したような疾患を抱えた場合、どのようなサポートが必要になるのでしょうか？

筋力をサポートすべきなのか、感覚を補助するのか、はたまた、全てでしょうか？

歩くためには転ぶ必要がある、といっても過言では有りません。

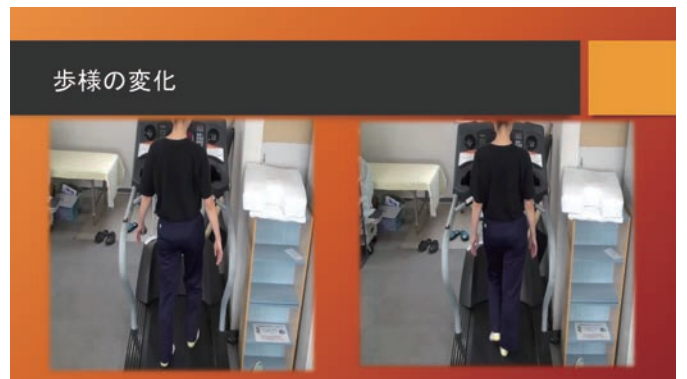
歩行は転倒と表裏一体

- 支持基底面から重心が外れてころんでしまう
- 転びそうになる力を利用して進んでいく

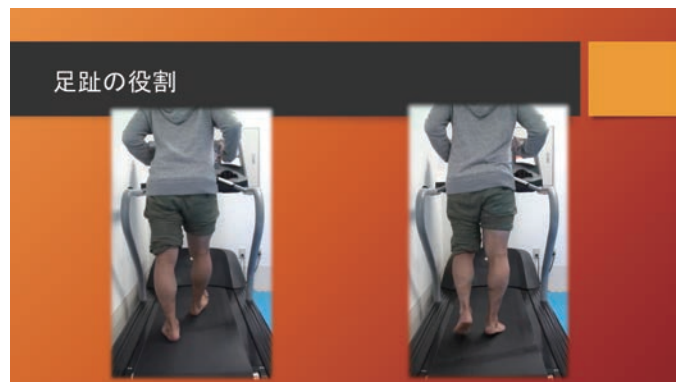
このような疾患を抱えて歩く場合、どうにかしてぎりぎり歩けている場合が有ります。いわゆる転倒予備軍です。このような方は、一見何でもなく普通だったりします。

右のスライドはどちらが正常でしょうか？もしくは、安定しているのでしょうか？

その答えは表裏一体です。



もう一つのポイントは足趾です。足の指は皆さんご存知のように、バランスを保つ要です。右のスライドではどちらがよく足趾を使っているのでしょうか？もしくは、疲れにくいのでしょうか？この答えも表裏一体です。先のスライドでも言えることですが、安定と正常歩行、効率と体力は表裏一体です。そのメカニズムは次回ご紹介します。



受講のアンケート結果では、丁寧な説明で転倒リスクの高い原因がよく理解できたと好評でした。

後編は、次の8月号に掲載いたします。

豊岡 毅 (とよおか たけし)
 1997年 青山学院大学 経済学部 卒業
 2001年 東京衛生学園専門学校 理学療法学科 卒業
 同年 医療法人社団健陽会 西川整形外科 入職
 西川整形外科 リハビリテーション部 副部長
 理学療法士

「阿部薫教授のシューフィッター白熱教室」

2015年2月12日(木)名古屋市の愛知産業労働センター「ウインクあいち」にて、阿部薫教授による「現場で起きている足と靴の問題点」をゼミナール形式(対話形式)で、各グループに分け問題解決に向けた討論が阿部教授の講義を交えながら行われました。その一部を掲載します。

講師 阿部 薫 (新潟医療福祉大学大学院 教授)

〈A班〉「踵問題」

我々のグループは百貨店婦人靴の担当者が多く「パンプスの脱げ」「外果の当たり」に対しての問題を中心に意見を交えました。

シンプルでおしゃれ、楽に履けるパンプスを、というお客様が圧倒的に多いです。就活、リクルート期に来られる若い方などは特に明確ですね。前足部が納まっても踵部の肉付きが少なかったり、踵の丸みが少ないなどで脱げやすく、シューフィッターとしては勧められない時の各自の対応は、①ストラップ付のデザインを勧める。②中敷調整可能なパンプスをすすめる。③パッド調整で対応する、などの意見と共に話の流れから……。

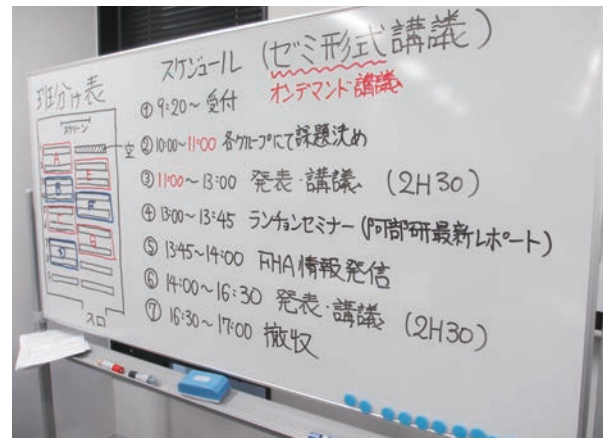
アーチパッドを踵部に移動させて踵の前ずれを防ぐ(外側アーチパッドは第5中足骨粗面の踵より。内側アーチパッドは外に合わせて踵骨部の丸みを保持して移動する)。ウェッジパッドを利用して解決したことがあります。ロングウェッジとショートウェッジの使い分けが分からない。外果が当たることもあり、ヒールパッドを入れたこともあります。しかし、外果は当たらなくなったが踵は前に動いて脱げてしまったのでしたら良いのでしょうか。

【阿部】

トップラインに外果が当たるのを防ぐにはヒールパッドを挿入し、踵部を持ち上げる方法もありますが、当り前のことですけど、トップラインの低い別の靴を勧めるという方法もありますよ。ウェッジとは楔(くさび)のこと。ショートウェッジは踵部だけを振り、ロングウェッジは足部全体を振る効果があります。外果だけの



今日一日かけてしっかり討論しましょう



10:00 開講～16:30 終了



各グループメンバーを決める

問題であればショートウェッジを、足部外側や小趾が当たるようであればロングウェッジを使用して、靴の中における足部の適正な位置を保持するようにします。

踵部の脂肪でつくられるクッション層がしっかりしている人は、よく歩く人に多くみられ、この脂肪層が薄い人は歩くことが少ない人に多いといわれています。つまり踵部から着地して歩行している状態に適合するようにヒトの身体はつくられるわけで、生活環境によって大きく変わってきます。昔に比べて踵部が細く小さくなり、下腿三頭筋（アキレス腱）が付着する踵骨の部分が発達しずらくなっているのは、歩行や走行の機会が少なくなったためと考えられています。逆に歩くことのできない寝たきりの人は、足の筋肉を使わないので細くなっていくでしょう。これと同じように考えるとわかりやすいかな。

調整用のパッドはここが当たるから、ここに柔らかいパッドを当てるという考えはダメですね。靴の中で足は常に動いています。歩行周期全体において最も適切な位置や大きさがあります。パッドは足部の形を少し変えたり、靴の中における位置を適正に保持するために使用すると靴合わせの強力な道具になります。

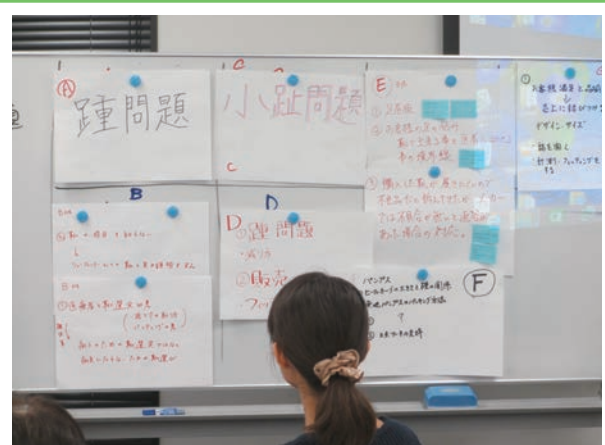
〈B班〉「医療と靴」

お客様に対して、医療関係者ではない我々靴屋のアドバイスや、お薦めの仕方はどの程度まで可能なのか？我々は健康予防の観点から靴選びをしているが、歩行トラブルで悩むお客様も多い。

私は整形外科医からの紹介状いただいて、具体的な指示を受け、ここまでは出来るがこれ以上は出来ない時など、医師と自分の間をお客様に行き来していただいて何とか解決している。私は、既製靴で合うものを探す、すぐにパッド調整は考えないようにしている。

【阿部】

医療行為と靴の関係についてまとめたスライドを見て下さい。医療はヒトを治すということであり、その手段として靴型装具という靴の形をした医療器具や、インソールの形をした足底装具という医療器具を使用することがあります。



7グループに分かれて問題検討



共通の悩みは、少し安心します



皆さん、対応がいろいろ、勉強になります



情報交換は貴重な資料

靴屋さんが取り扱う靴は服飾品であり生活用品です。どちらも足部の調子を良くするために使用されますが、医療用の靴は積極的に治療するもので医療費を使い、市販の靴は現状の足部に合わせて選ばれ、当然ですが医療費は使えません。

シューフィッターは「問診・視診・触診」という表現よりも、足と靴の「相談・観察・触知」という表現を使用した方が良いと思います。靴やパッド/インソールなどで「治す」という表現はダメですね。シューフィッターの社会的信用を高めるためにも、FHAはこれらのルールやガイドラインを決めるように動いて欲しいですね。

〈C班〉「小趾問題」

特にパンプスで多いのですが、小趾の横が当たる悩みに対する対応は、ポイントストレッチャーを利用することが多いです。私は他の靴も履かせてボールの位置が合っているものを薦めています。また中足骨パッドを入れて足幅を狭くさせ、ウェッジなども使い振り角度を調整します。爪先が細い靴はトラブルを起こしやすいので、爪先は太めのデザインを薦めています。オリジナルパッドで、ほぼうまく行っています。このパッド形状は踵がなく、ウエストはゆるやかなアーチ付きで、中足骨パッドを入れ、踏み付けまでの長さとしています。

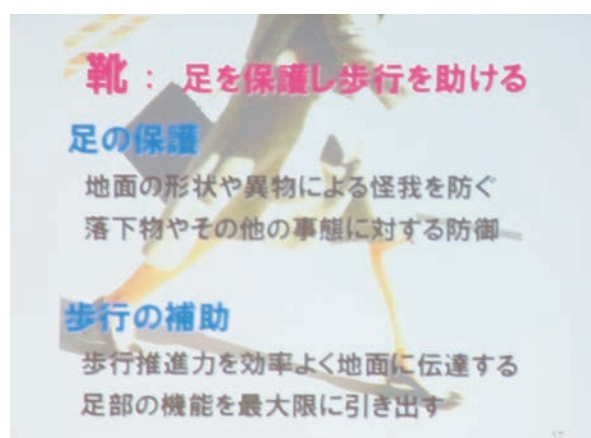
【阿部】

小趾が当たるということは、靴の中で足部が前滑りしているか、小趾が屈曲して足趾が高くなっているか、どちらかでしょう。前滑り対策はA班でディスクッションされたので、ここでは小趾が屈曲する話をしましょう。

ウィンドラスアクション（巻き上げ機構）は勉強しましたね。中足趾節関節（MP関節）を背屈すると足底腱膜が踵骨を引っ張るので、縦アーチが拳上して足長が短縮します。靴のヒール高を上げていくと、MP関節が背屈するのがわかりますね（スライドを示しながら）。するとアーチが拳上するため、足裏の接触面積が少なくなっていくます。自分の体重は変わりませんので、接触面積が半分になったら体重負荷は倍になったこととなります。



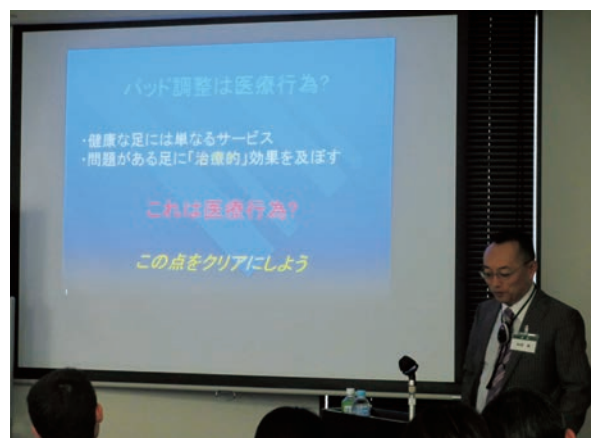
基本知識を再確認



靴の役割と機能



「パンプスの脱げ」対応の悩み



パッド調整は医療行為？

またアーチが拳上されることにより、前足部（踏み付け部）と後足部（踵部）だけで体重を受けることとなりますが、その前後比率が変化してきます。裸足で立っているときの体重比はおおよそ前4:後6です。ヒール高2cmになると5:5に近づきます。ヒール高4cmになると裸足時の比率が逆転して前6:後4となります。この辺りから前足部、つまり足趾に負担がかかり始め、ヒール高6cmでは前3:後1となり、MP関節も背屈30度程度を呈し、足趾も屈曲してクロウトーのような形になります。すると本来、ゆび腹が接触しなければならないのに、足趾の先端で体重を支え、歩行時の蹴り出しを行うようになります。このときの屈曲した足趾の背部がトボックスに当たります。ハイヒールを履くことにより、足部本来の機能が悪さをしてしまった例ですね。このような仕組みで小趾が当たる場合はヒール高を下げるか、前滑りを防止するしかありません。前滑り防止の対策として、先ほど発表があったウエストパッドでアーチを上げる工夫はとても良いと思います。

内反小趾のために第5中足骨頭外側が当たる場合は、通常第2・3中足骨間に頂点を設定している中足骨パッドの横幅を第4・5までに広いものを使い、特に横アーチの外側を狭める工夫もできるかと思います。それでもダメなときは、第5中足骨骨幹部外側に小さめのアーチパッドを入れて、小趾外転筋を押して小趾を伸ばすようにするとうまくいくことがありますので、やってみましょう。（このあと実演）

〈D班〉「踵の減り方」

苦情ではないのですが、子供が成長して小さくなった靴をお客様が持ち込んだので、皆に見てもらいたいです。踵の左右減り方が大きく違うことについてお客様から質問がありましたが、答えられなかったなので、その理由を教えてくださいたいです。

【阿部】

靴減りの左右差は重要なサインです。足部の寸法の違いというよりも、左右下肢の運動パターンの違いを示しています。靴の踵が減るのは踵接地時（heel contact）における、靴と地面との



問題ポイントを明確に伝えることはむずかしい



先生の急な質問！ とっさに答えは出ない



下腿と足、靴との連動再確認



納得できるまで繰り返してチェック

接触角度が違うためです。これは脚長差か股関節の関節可動域の違いではないか推測されます。

まず脚長差であれば、長い脚は遠くに踵を接地させますので、靴の踵減り角度は大きくなり、短い脚は相対的に歩幅が小さいので踵減り角度は小さくなります。もし股関節の関節可動域（屈曲角）に違いがある場合、歩行時には骨盤の回旋で補正するので、進行方向に対する踵減りの角度に違いが観察されるものですが、この靴の場合は進行方向に対する減り角度がほぼ同じであることから、骨盤回旋による補正よりも、脚長差があるのではないかと考えられます。脚長差は靴の減り具合でもわかりますが、足音でもわかりますので、今度は気を付けて聞いてみてください。

では脚長差の見方を実際にやってみましょう。（デモと実習）

〈E班〉①「足底挿板」
②「医師に任せるべき境界線は」

足底挿板は作ってから靴を選ぶべきか、靴を選んでから作るべきか。

【阿部】

足底挿板ということは医療でいう足底装具ですね。足部には足底装具、歩行の制御には靴型装具を使うのが原則です。もし医師の指示で足底挿板（足底装具）を使うのであれば、これに合う靴を選んでもらいたいです。治療効果を考慮した形状になっているためだからです。もちろん靴の影響もありますので、医師に確認することが大切です。靴を貸出して医師に判断してもらうという方法もあるかと思います。判断に迷うときはお断りする勇気も必要ですね。クレームや自分のリスク負担もありますので。

〈F班〉「ヒールカーブの大きさと踵の関係」

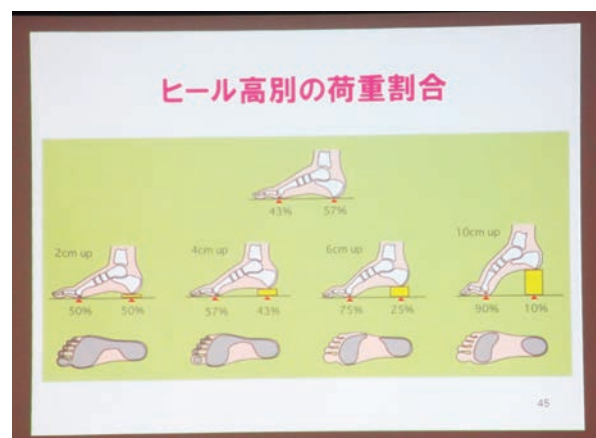
踵の小さい人に対してパンプスの対応は、ゆるくて脱げるが当たり前になっています。私はサイズを落として別のパンプスを選んでいきます。市販品のフットケアグッズで、踵トップに貼り付けるタイプの靴ずれ防止パッドを利用しています。私はヒールカーブの頂点をつまんで縫って詰めて



オリジナルのウエストパッドでアーチを上げる



ショートウェッジとロングウェッジの使い分け



裸足で立っているときの体重比は、およそ前4：後6



靴の中で足は常に動いています

います。私は中敷きを前足部に入れて前ズレを止めています。私はトップラインがゆるいなら、熱で暖めてシューキーパーを入れて締めています。

【阿部】

靴のヒールカーブと足部の踵を合わせるために、まず前ズレ防止を考えましょう。内／外側のアーチパッドやウエストパッドで足部が前にズレないようにします。

熱で暖めてシューキーパーで固める方法は確かに締まるようにはなりますが、ドライヤーは部分的な加熱に向いているため、熱風乾燥機があれば全体に熱が回るので良いと思います。

ヒールの高さによって靴のヒールカーブは変わっていきます。アーチパッドの頂点を載距突起の下に合わせ、足底腱膜に触らないように約50度の角度で入れると踵骨が固定され、踵部がヒールカーブに合うようになります。それでも合わないときは踵骨隆起（後ろの引っ張り）が小さく、いわゆる「絶壁かかと」の状態なので、後方が厚いウェッジ状のヒールパッドを用いて踵骨の角度を少しだけ倒すようにすると、踵部後面が出てくるため靴のヒールカーブに適合することがあります。

また JIS には踵幅の基準がないのでメーカーによっても違いがあり、踵部を絞ったラストの靴もあれば便利ですね。

〈G 班〉「中敷調整とパッキング」

百貨店では「ゼッケイ」という前敷きと「カカト用アーチ」の2種を使い無料サービスをしている。なかなかうまく行かない、お客様に満足行く方法がないものか知りたい。

【阿部】

パッキングは奥が深くて時間が足りない、次回にやりましょう。



(会場) 名古屋市 愛知産業労働センター「ウインクあいち」



スタート前、皆さん緊張気味！



終了後の懇親会は、ハイテンション！



阿部 薫 (あべかおる)

新潟医療福祉大学大学院 教授 博士 (総合社会文化) 義肢装具士

【専門分野】靴医学、靴人間科学、運動機能解剖学、歩行分析学、義肢装具学

【学歴】日本大学大学院博士後期課程修了・博士 (総合社会文化)

【職歴】元・防衛医科大学校病院防衛庁技官、現在：新潟医療福祉大学大学院医療福祉学専攻義肢装具自立支援学分野長 (博士後期課程・修士課程) / 医療技術学部義肢装具自立支援学科・教授。平成 21 年度より同大学大学院にて、日本で初めて靴とヒトの歩行の関係を科学的に研究する「靴人間科学」講座を担当している。



シューフィッターが活躍する お店訪問 10

岡山県 中山靴店

●イオンモール岡山：2014年11月24日開業以来、新しい形のショッピングモールとして全国的にも注目の的であるが、400以上のお店が立ち並ぶ中65店舗は岡山県内企業のお店が集まっている。その中でも「my shoes factory-haku89」「マイシューズファクトリーハク」は元気だ。「あなたにいちばんあう靴が、その場で出来るお店」をキャッチフレーズに、セレクトオーダーメイド実演製造販売が中心の店。(特許出願中)初めてショップを見たときは、すっきりと清潔なコーナー「飲食店の実演販売」かと見間違ふ…。店の三分の一は透明なガラスで天井まで仕切られており、靴作りの工程の全てが外から見る事が出来るうえ、ファクトリー内の音も臭いも感じさせない。

2015年2月、岡山県にある中山靴店に伺う。お店は修理専門の1店を加えて5店舗を県内で展開。スタッフ数は30名でほぼ正社員、平均年齢は20代半ばと若く直接お客様との触れ合いを通して明るく元気に働いている。数々の経歴、技術をお持ちの社長、中山憲太郎氏は36歳、他店との違いを明確なポリシーを持って経営していた。

靴作りは、まずは3D計測器で計測されたお客様の足データを基に、解剖学的なカウンセリングをしっかりとったのちベースとなるデザイン・サイズを販売員兼職人のスタッフがお客様と話をあつめて決めていく。次に選ばれたデザインの靴(釣込み迄完成品)に、選ばれたパーツ(ベルトやアクセサリなど)の取付け、注文刺繍、などを行う。この時に外反母趾などの部分的な幅調整は釣込み修正し対応する。装具などをつけている方への左右別サイズ対応も可能だ。さらにファクトリー内部にはL字形の流れるヒートセットラインがあり、接着剤を塗ったパーツが乾燥機の中をベルトコンベアーで流れ、完成される様子を見ることが出来る。待ち時間は30～60分。機材は刺繍ミシン、底圧着機2台、八方ミシン、

バフ起毛機、漉き器、乾燥機、グラインダーすべて新品、設備投資はさぞや…と想像できる。

開店以来、NHKニュースを初め地元の山陽新聞、毎日新聞、業界各メディアで大きく取り上げられている。



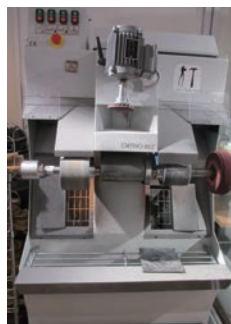
刺繍ミシン



圧着機



八方ミシン



グラインダー

主力のセレクトオーダー靴は、靴が合わないなど一般的に足や靴でお悩みを持ったお客様が多い事から、その対応として考えられた。ベルトやソール、パーツを選んで組み合わせることでファッション性も加味したコンフォートシューズが完成する。

●計測：立位で左右素足計測。

- ①ガラス横にある黒色の板に両足で立つ。
- ②3D計測器に片足を入れ、自然立位にて計測。
- ③同様に反対足も。
- ④計測結果データ表と足底写真が出る。この間約3分。足計測点の事前マーキング作業などはない。

お客様データ資料は、「お客様カード」「足計測データシート」「足型判定シート」がある。最初の接客担当者が、お買い上げお見送りまで、そのお客様に付くのが理想だが、靴作り工程はファクトリー責任者中心に手の空いているスタッフが行っている。

足のトラブルを含めて対応が難しいと思われるお客様には技術の優れた店長クラスが接客に当たる。“haku89”のオーダーシステムで対応できない、非健常者などの方の靴ご依頼も受けるが、改めて日時を定め、中山社長を含めて細かな対応をしている。この店の顧客層は、医師、弁護士、教員、会社役員、公務員、など知的職業につく富裕層とその家族が多いようだ。店内の客層は若い方も多い。

中山靴店にはFHAの認定シューフィッターがプライマリー、バachelラー、幼い子供、シニアを含めて現在10名いる。毎年新たな受講者が増えているが、その一番のメリットは何ですか？とお聞きすると「50名の足型をとる過程で、真剣に足と向き合う事ができる」という社長のお話。店にある3D計測器やシステムはどの店にも置いてあり、各店が他店の状況を同様にチェックできる。

計測箇所の基本項目はFHAペドカルテと同じようにプログラムされているので社員が理解しやすい。また新人は社内ですら約1年間、基本テクニックや足の知識をしっかりと教え込まれるとの事であった。



片足ずつ静止



3D計測



フットプリント



各種セレクトサンプル



①パンプスパーツ ②写真用にわざと裏面撮り
③レディースカジュアルシューズ ④オーダーメイドインソール
⑤足袋靴

- “haku89” の基本オーダー靴（30～60分で完成）内容を紹介。（特許出願中）

メンズ＝3パターン×5カラー24.0～28.0（基本価格21,000円～）

レディース＝5パターン×4カラー22.0～25.5（基本価格21,000円～）

商品は常に釣り込み済み（底を付けない）在庫を店内にストックしておく。

「トッピングセレクト」＝カラー多種
〈アップパー部〉・ベルト・アクセサリ・刺繍

・ネーム

〈ソール部〉・アウトソール・ミッドソール
・ヒール

- ・靴作り：セレクトされたパーツを揃え、アップパーを完成。計測データとお客様のお好みに合わせて、釣り込み済みの未成品に調整したラストを入れ釣り込み修正、底付け作業。

すべてに既製のインソール（フットベット状、インナーソール）が挿入されているが、お客様に合わせた調整は無料で行う。但し足の

トラブル疾患等の新規インソール作成は別料金（基本価格14,000円）となる。左右靴のサイズ違いも同価格で作成。白の無地箱に商品名、カラー、サイズの表示はするが、靴には

サイズ表示を行わない。アフターケアの対応は“haku89”だけではなく、各店で電子カルテを基に同じ対応が行われるので、この店から

距離のある遠方の方は、近郊の中山靴店で解決できる。（玉野店・岡山店・倉敷店）

釣り込みまでのアップパー製造は外注。メーカーは、国内及びイタリアを含めて5社に依頼。

- ・メンテナンス：“haku89”店だけではなく全店が、お買い上げから半年毎にメンテナンスのご案内状を送付している。インソール作成の

メンテナンスは無料。自分が作った靴やインソールの半年後の評価が分かることは、店や職人にとっても技術力向上の良い勉強になっている。

オーダーではない靴のOEM商品や既製品は、イタリア・スイス・オランダ・ドイツ製で6ブランドを扱う。革小物類の陳列が多く目立つ。すべてヨーロッパ製でバッグ・財布・小

銭要れ・腕時計・などなど豊富で、こだわりがあり目にとまりやすく楽しい。

●修理工房ラブーロ「laburo」

イオンモール岡山と天満屋を結ぶ、「県庁通り」に2014年春オープン。靴の一般修理はもちろんの事、快適な履き心地アップにも力を入れている。

他店でご購入の靴のお悩みに対しては、お客様とまずはじっくりお話をする。触診等で、履いたときや歩いたときの変化や症状を細かく分析し、ヒアリング。その後専用のコピー機で足裏の原寸大コピーをとり、丁寧にはがした靴の中敷をそれに載せ足の負担位置を把握。その上で適当と思われるパッドをレイアウト。そして試し履き、お客様が満足いくまで微調整を繰り返し完成させる。1ヶ月以内であれば無料で再調整も行っている。

歩行困難なお客様にもラストから製作するフルオーダーシューズにて対応している。この場合は中山社長の出番、予約を取りご希望の店舗でお待ちし、とことんお話を伺う事は他店と同様。計測、足型取り、歩行確認など完了後は“ラブーロ”店内でラスト設計、設計したデータをラストメーカーに発注し、自社内での靴造りとなる。



修理工房

靴の修理だけではなく、皮革製品、バッグ・財布・レザージャケット・パンツ等、再生メンテナンスも扱っている。リフォームはロングブーツをショートブーツに、逆にショートをロングになど、いろいろな無理と思われる相談も受けて喜ばれているとの事。



革製品 なんでもこなします





歩行後、足と靴のフィット状態をチェック



最後は店長が再確認



お見送り お気をつけて…



中山 憲太郎 (なかやまけんたろう)

中山靴店グループ代表：玉野店・岡山店・倉敷店・
my shoes factory-haku89・シューズリペアーサロンラブロー・
(株)弥次右エ門(卸)

資格：ドイツ国家資格ゲゼレ取得・FHA バチャラー資格取得・FHA 幼児子ども/シニア資格取得・
現在新潟医療福祉大学院 博士課程にて研究中・FHA-PC 講師

●岡山店 (天満屋岡山店 天地下タウン内)

2009年オープン。奥行きは狭く感じるが間口は長く広い、ショップ前の通路はかなり広くゆったりとしたスペース。訪問すると、店前の通路でお客様がゆっくり歩いて進む姿が目に入った。10m位歩いて戻る、その歩行状況をしゃがみ込んだ店のスタッフが観察、足と靴の適合具合をチェックしている事が分かる。他の歩行者から丸見えだが、お客様もスタッフも全く気にならない様子。この光景は毎回の事なので、合う靴を選ぶ常連のお客様にとっては当たり前のようだ。店のPRにもなるだろう。ビデオカメラが用意され、お客様に自身の画像を見ていただきフィッティングや歩行解説に役立っている。“haku89”のように華やかなオーダーシステムはないが、3D計測器などの設備や接客に対する考え方は同じで、インソール調整なども自信をもってすぐにその場で実行し、対応をしていた。

興味深いのはお買い上げ後のお見送り。お客様が、その先にある小さな階段を上がるまでかなりの時間、手の空いている全員がお見送りをする事は欠かさず励行しているとの事。ここまでやるかとも感じたが、実は購入後すぐに履いて帰る方も多く、歩行を観察するという目的も含まれているとの事。

多くの固定客に信頼され喜ばれて、堅実に売り上げを確保しているのであろう理想的なお店、という印象を強く持った。



SHOE FITTER Story Contest

シューフィッター ストーリーコンテスト応募、皆様ご協力有難うございました。

- ・全国書店にて発売開始予定：2015年5月中旬
- ・小売価格：1,600円+税（FHAシューフィッターは10%引き：事務局にて）
- ・応募者の中から受賞者表彰：2015年5月26日（火）FHA 定時総会会場にて



足と靴と健康を考える シューフィッターの 小さな奇跡

- 第1話 ファーストシューズの物語
- 第2話 外出の喜びを取り戻した靴の物語
- 第3話 働く女性を支える靴の物語
- 第4話 見栄っ張りシューズの物語
- 第5話 小さな靴店の物語
- 第6話 スポーツシューズの物語
- 第7話 足のエチケットと靴選びの物語
- 第8話 シングルマザーとシューフィッター
- 第9話 医療を助ける靴の物語
- 第10話 子どもの命を守る靴の物語
- 第11話 良く手入れされた靴の物語
- 第12話 おさがり靴の物語

【応募者30名一覧（五十音順）】

- ・磯 奈津子（群馬県 オーマンアジル）
- ・城戸 孝（福岡県 筑後市）
- ・河野 恭子（東京都 京王百貨店）
- ・小林 徹司（東京都 アルプスシューズ）
- ・坂井 紳一郎（北海道 帯広市）
- ・佐藤 麻里子（東京都 東急百貨店）
- ・島田 和敏（栃木県 フットメモリーしまだ）
- ・鈴木 博之（神奈川県 ウインザーラケットショップ）
- ・武 明美（東京都 伊勢丹百貨店）
- ・田中 美登里（東京都 文化服装学院）
- ・西村 まゆみ（長野県 エッチ・ピー・エス）
- ・林 美樹（神奈川県 そごう西武百貨店）
- ・藤田 佳子（兵庫県 阪急百貨店）
- ・宮木 桂子（岐阜県 三喜屋靴店）
- ・吉田 友則（東京都 東武百貨店）
- ・管野 博久（岩手県 かのシューズ）
- ・久保田 美智子（東京都 シューズフロンティア）
- ・厚東 佳樹（新潟県 長岡市）
- ・小林 寿保（東京都 カグラ）
- ・阪田 茂宏（兵庫県 シューズショップコンドル）
- ・佐野 生子（長野県 シューマート）
- ・角 智はる（島根県 一畑百貨店）
- ・外川 秀俊（千葉県 チヨダ）
- ・武田 実（徳島県 シューズショップタケダ）
- ・中島 まち子（富山県 足と靴のサイズ）
- ・花本 義文（広島県 福屋百貨店）
- ・藤井 恵（滋賀県 WOHLTAT）
- ・松丸 由里子（東京都 大塚製靴）
- ・宮木 良朗（岐阜県 三喜屋靴店）
- ・吉本 伸（兵庫県 そごう西武百貨店）



● 2014年度(第6回)「幼児子ども専門コース」合格者一覧(2015年1月1日認定)



氏名	会社名
藤井 恵	WOHLTAT
大門 知子	そごう・西武 西武池袋本店
武 明美	伊勢丹 立川店
菊川 優子	高島屋 日本橋店
石原 珠美	フットバランス
松尾 織絵	キョウコプロポーション
青木 友理	小田急百貨店 町田店

氏名	会社名
小川 智恵美	
村林 佳代	そごう・西武 西武池袋本店
永田 優衣	中山靴店
長畑 朱美	中山靴店
山路 由美子	東急百貨店 たまプラーザ店
近藤 章子	シューズショップカメヤ
三島 あゆみ	丸五

氏名	会社名
岡 竜太郎	ラッキーベル
國澤 悠里	京急百貨店 上大岡店
敷波 奈々	京王百貨店 新宿店
二階堂 愛	そごう・西武 西武池袋本店
二宮 純香	そごう・西武 そごう西神店
磯 奈津子	足靴工房オーマンアジル

(受講して) 各地、各店から集まるSF方々との体験談、共通の悩みを話すことで改めて再確認ができたり、初めて知る事もあり、講義の知識のみならず今迄の不安がこうした交流で、情報共有ができたということ、何よりの糧となったと振り返ります。今、迷いなく助言、お答えができる私がおります。これからもより一層、多くのお客様にご納得、ご満足いただけるように日々精進してまいります。

第6回受講 大門 知子

● 2015年度(第7回)「幼児子ども専門コース」開催

期日：2015年12月2～3日予定 2日間コース(東京) 受講料：66,000円+税 仮予約受付中

● 2015年度(第4回)「シニア専門コース」開催

期日：2015年9月17～18日 2日間コース(東京) 受講料：66,000円+税 仮予約受付中

● 2015年度バッチェラー(上級)コース受講受付中(申込み〆切：5月末)

受講料：260,000円+税

スクーリング9日間日程(予定) 7月15～17日 / 11月18～20日 / 3月16～18日 (写真は2014年度風景)



靴人間工学 / 楠本 彩乃



足型計測 / 青木 淳



シューフィッティング / 召田 憲司



パッキングワーク / 阿部 薫

● 編集後記

SFストーリーコンテスト、タイトル「足と靴と健康を考える - シューフィッターの小さな奇跡」は予想以上の応募数有難うございました。応募者の中から5名の受賞者が、5月のFHA定時総会で表彰されます。紹介は8月の次号となります。この書籍購入は全国の書店やFHA事務局で。補習講座の参加申込みが増加、定員オーバーでのお断りが続いています。申込みはお早めに。次号は2015 - 16年秋冬シューズトレンド掲載です。「シューフィッターが活躍するお店訪問」随時受付中、ご連絡ください。

※シューフィッターの皆様：各地開催の本人参加による足や靴に関わる講演会、計測会等の情報は事前にFHA事務局宛ご連絡ください。HP「シューフィッター活動報告」に掲載し、広く全国の消費者にもお伝えします。
※お願い：勤務先や自宅住所等の変更が生じた時は必ず事務局までメール、FAXまたは電話でご連絡願います。ご連絡が無い場合はトレデュニオンや補習講座の案内をお届けできなくなる事があります。

● FHA/SFC会員パスワードをご利用ください。 ID : fha パスワード : kmhs7646
表紙デザイン：株式会社ジャルフィック 池田 正晴

○・・・トレデュニオン・・・○

“トレデュニオン”は、フランス語です。英語ではHyphen (ハイフン) にあたります。FHA事業理念をもとにFHA会員、SF、SFC会員の相互を密接に結ぶ情報誌という意味で命名しました。

VOL.48 (通算83号) 2015年4月13日発行
〈編集・発行〉一般社団法人 足と靴と健康協議会
〒111-0032 東京都台東区浅草 7-1-9
Tel. (03) 3874-7646 Fax. (03) 3875-0880
Email fha@tokyo.email.ne.jp URL http://www.fha.gr.jp/
禁・転載複製