

Trait d'union

トレデュニオン

No. **67**
2021-8



- 新会長あいさつ
2021年度の事業計画・予算・新役員が決定しました 2-4
- SFC 西日本支部補習講座
スポーツ整形外科医がシューフィッターに今すぐ伝えたい
明日から足ゆびを救える知識 5-9
- SFC 西日本支部補習講座
子どもの足の成長～疾病・障害による歩行～ 10-15
- 2021 - 22年秋冬シューズトレンド 16-19
- 事務局便り 20

新会長あいさつ

この度、足と靴と健康協議会（FHA）の会長に就任致しました、久世泰雄でございます。

昨年からの新型コロナウイルスにより、経済の大変厳しい状況が今も続いています。

非常事態宣言により外出の抑制、消費の買い控え、収入の減少など今までに経験した事のない事態に陥りました。

特に、我々の業界も大きな打撃を受けて皆様も日々大変なものと存じます。FHAとして皆様に何が出来るかを考え、この厳しい時代に少しでも皆様がFHAに加盟していて、またシューフィッターで良かったと思って頂けるような足と靴と健康協議会に、より一層していきたいと思っております。

微力ではありますが、今後皆様に益々期待されるFHAになれるよう努力していく所存です。何卒、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



新会長 久世 泰雄

会長紹介

株式会社アルカ取締役社長
FHA 設立当初より理事、財務
委員長、各部会長等を歴任。
マスター・オブ・シューフィッ
ティング認定（1993年）。

2021年度の事業計画・予算・新役員が決定しました

2021年5月21日（金）に皮革会館ビル3階「会議室」において、第24回定時総会、第2回理事会を開催いたしました。

総会では2020年度事業報告、収支報告、2021年事業計画、収支予算、任期満了に伴う役員改選の議案全てを承認・可決しました。理事会では新会長に久世泰雄氏が選出され、それぞれの新役員は4頁のとおり決定しました。

【事業計画概要】

新型コロナ感染の終息が未だ見えない中、プライマリーコース、バachelorコース、シニア専門コース、幼児子ども専門コースは例年通り開催することが決定しました。昨年コロナ禍のため延期しましたマスターコースは、今年度2年目のスクーリングを開催いたします。これら当会事業の柱である人材養成事業は皆様に役立つ実践的な講座を企画運営していきます。

シューフィッタークラブ事業はシューフィッターのスキルアップとブラッシュアップを目的に補習講座6回（東西各3回）を計画しています。東西支部による様々な企画により毎回多数の参加をいただいております。

例年参加している第35回日本靴医学会学術集会はコロナ禍のためウェブ開催の予定です。

なお、コロナ禍により特例としてFHA会員は昨年に引き続き、SFC会員は今年度のみ会費免除を行うことが決定いたしました。既に入金されている会費は2022年度分として充当いたします。

今年度も皆様の安全安心を第一に考え養成講座、補習講座を開催してまいります。今後はオンライン講座への取り組みも検討していきたいと考えています。会員の皆様には、当会事業へのご理解とご支援を引き続きお願いいたします。

【事業スケジュール】

				4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
人材養成事業	シューフィッター養成講座	プライマリーコース 受講者 288 名	東京	第 142 回 4月 21～23 日	第 144 回 7月 28～30 日	第 145 回 10月 6～8 日	第 146 回 1月 26～28 日
			関西	第 143 回 (神戸) 6月 8～10 日			第 147 回 (大阪) 2月 15～17 日
		パッチェラーコース 受講者 20 名	東京	7月開講 (1年間・スクーリング9日間)			
					7月 14～16 日	11月 17～19 日	3月 16～18 日
		マスターコース 受講者 28 名	東京	2年間の2年目 (スクーリング12日間)			
				6月 23～25 日	9月 14～16 日	11月 9～11 日	2月 2～4 日
		シニア専門コース 受講者 20 名	東京			10月 21、22 日	
幼児子ども専門コース 受講者 20 名	東京			12月 9、10 日			
SFC事業	補習講座 (講演会、実技研修)	東日本支部	3回	6月 (東京)	9月 (東京)		2月 (東京)
		西日本支部	3回	5月 (大阪)	9月 (大阪)		2月 (大阪)
	日本靴医学会学術集会参加				9月 3、4 日 (ウェブ開催)		
	ホームページ更新、管理費			更新、管理費、フォーム追加作成			
	情報誌「トレデュニオン」発行		3回		No.67 (8月号)	No.68 (12月号)	No.69 (4月号)
消費者啓発事業 足と靴と健康講座				消費者向け講演会			

【予算】

今年度の収支予算は、コロナ禍により特例として FHA 会費及び SFC 会費の免除を行ったため収入減になり、収入より支出の方が上回っていますが、収支の差額については前年度繰越金より補填いたします。

〈収入〉

項目	金額 (千円)
FHA 会費	0
講座収入	49,736
SFC 会費	0
補助金収入	2,000
その他収入	6,564
合計	58,300

〈支出〉

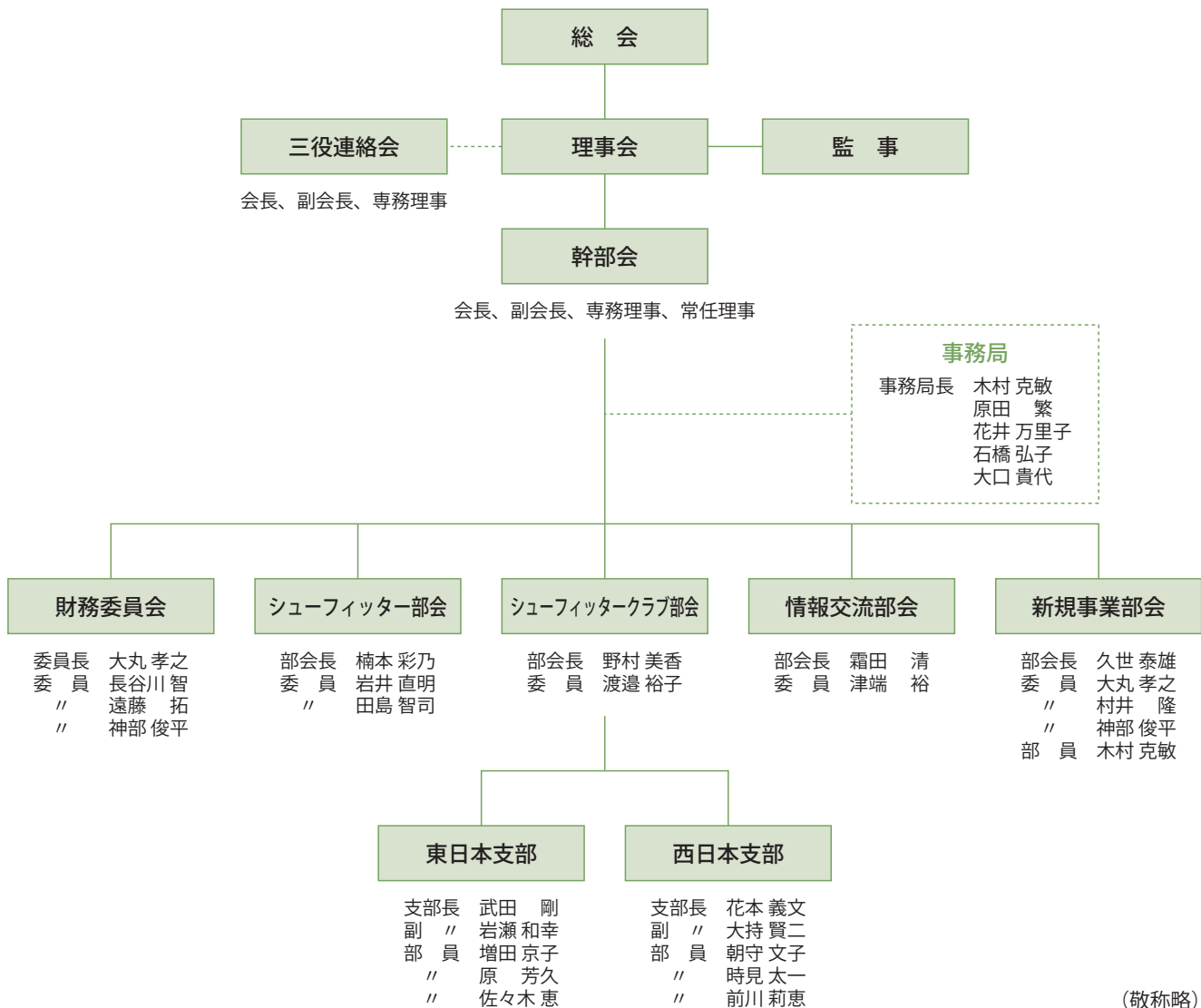
項目	金額 (千円)
人材養成事業	46,389
SFC 事業	29,345
一般会計支出	3,881
その他支出	4,785
合計	84,400

【新役員】

会 長	久世 泰雄 (株)アルカ	理 事	金子 重雄 (株)カネコ
副会長	楠本 彩乃 (株)リーガルコーポレーション	〃	高橋 伸吾 (株)アシックス
〃	大丸 孝之 (株)大裕商事	〃	田島 智司 (株)リーガルコーポレーション
専務理事	神部 俊平 (一社) 足と靴と健康協議会	〃	津端 裕 アキレス(株)
常任理事	霜田 清 (株)サンドリームファクトリー	〃	長谷川 智 トモエ商事(株)
〃	野村 美香 (株)ジェイアール東海高島屋	〃	村井 隆 (株)村井
理 事	阿部 薫 新潟医療福祉大学	〃	渡邊 祐子 日進ゴム(株)
〃	岩井 直明 大塚製靴(株)	監 事	富田 常一 富田興業(株)
〃	遠藤 拓 バン産商(株)	〃	山口 和彦 (株)コロンプス
〃	大山 一哲 (株)ロカシュー		

(理事 17 名、 監事 2 名)

【組織図】





SFC 西日本支部補習講座 2021年5月27日(木) CIVI 研修センター新大阪東

スポーツ整形外科医が シューフィッターに今すぐ伝えたい 明日から足ゆびを救える知識

講師：橋間 誠 先生

日本整形外科認定スポーツ医 医学博士

大阪岸和田市で整形外科と内科クリニックを開業されている橋間誠先生をお招きし、講演いただきました。クリニックの2、3階をフィットネススタジオとして、運動療法を中心に整形外科、内科疾患の治療をされています。約16年前から運動療法を始めて、10年前にはシューフィッターの資格も取得されています。靴のフィッティングと装具を組み合わせた靴外来を週1回月曜日に行っています。そこで得た情報を整形外科的な知識と靴の知識を交えて講演をしていただきましたのでご紹介いたします。

報告者 SFC 西日本支部 時見 太一

本日のポイント

皆さんはたくさんの足を見ていると思います。

その足のゆびから得られる情報というのは、皆さんの頭の中で組み立てられていると思います。今日は、私の目線からの足ゆびを見るポイントを纏めていきたいと思います。

- 1：足ゆびと体幹との関係
- 2：足ゆびと外反母趾の原因と対策
- 3：O脚の原因と対策

皆さんお店でお仕事されてる方が多いと思いますが、装具でインソールを作成されている方はいらっしゃいますか？私共は、フィッティングと一緒にそういった装具治療を行っています。

1. 足ゆびと体幹との関係

まず、ご自身で足の状態を見ていただきたいと思います。

皆さん一回立って頂けますか？立って骨盤幅くらいに足を広げてみてください。首と肩と背中力は抜いていただいて、この状態で、腰を曲げないで首だけ曲げてご自身の足を見てみてください。ご自身の足の内果まで見えていますか？これが何の指導になるかと言いますと、1つは足ゆび荷重が来ているか、もう1つは私たちが疾患と足ゆびとを関連付けているポイントが『浮きゆび』ですが、足のゆびまで十分に接地が出来ている方というのはこの状態で内果まで見えています。日本人は約80%の人が浮きゆびですので、内果まで見えないというのは特別なことではありません。ただ、この状態の人がどうなるかと言いますと、関節と脊椎の変形が起こってきて、何かしらの疾患が起こり、最終的にはスーパーに行って帰ってくるという動作が出来なくなってくるのが、この浮きゆびの問題点です。

地球上ほとんどの動物がゆびで歩いているというのは皆さんご存じかと思います。ゆびで歩くことによって、体幹と呼ばれている骨盤周り、脊椎、肩甲骨周りの腱板に足のゆびや手のゆびから刺激が加わる事によって力が入って安定するように体は出来ています。このことに関しては、2000年頃から様々な論文で証明されています。動物の手首というのは接地しておらず、踵も接地していません。ゆびのみ接地しています。この状態で、2億年もの年月過ごしているので、当然この仕組みは私たちの体にも残っています。肉食動物であれば獲物を捕るとき、草食動物であれば逃げる時にスムーズに体幹に力が入らない動物は滅びていくわけです。足ゆびから体幹への促通がスムーズな動物だけが2億年もの間生きることが出来るのです。

体幹を鍛えるという事ですが、私が16年前にフィットネスを始めた時に、アメリカ、ヨーロッパのバイオメカニクスの勉強をしました。その頃、アメリカやヨーロッパではダンベルを持ってウエイトトレーニングをする事や腹筋を鍛えて割るという事は、健康に対しては逆方向へいくという話が出始めている頃で、体幹を鍛えることで健康寿命を延ばしているという話が出てきている時期でした。

その頃から10年ほど経ちました。運動療法中心のアメ

リカ（ニューヨーク）ではフィットネスクラブがどんどん無くなっています。スポーツクラブに行ってダンベルを持ってウエイトトレーニング、ジョギングしたりしても健康寿命は延びていないという統計がどんどん出てきたために、アメリカ人はフィットネスクラブに行かなくなりました。日本のフィットネスクラブもコロナで様変わりはしましたが、日本にはその様な情報は流れてきていません。

体幹を鍛えないといけないと思い、当初は体幹ばかり鍛えることをしていました。体幹を鍛えることで曲がった脊椎が真っすぐになるのではないかと、曲がった外反母趾が真っすぐになるのではないかと、O脚で曲がった膝が真っすぐになるのではないかと夢と希望を持って取り組んでいましたが、8年間ぐらい統計を取った結果、1人も真っすぐになった人はいませんでした。何か違うのか、そもそも考え方が違うのか？という事で、その後も統計を取りましたが、分かったことは、1度曲がった背骨、いったん曲がった膝、O脚も真っすぐになる事はないという事が分かりました。外反母趾も真っすぐに戻る事は無い、という事が今分かっている事です。曲がった背骨の人がトレーニングをすると、真っすぐになる事は無いが、進行しないという事も分かりました。

うちのフィットネススタジオには今は200人くらい会員がいます。延べでいうと700人くらい。だんだん来れなくなった方、やめてしまった方もその後も統計は取っていますが、トレーニング習慣の無い方はその後もどんどん背骨が曲がっていくのですが、体幹トレーニングをやっている人は、変形が止まっています。変形は戻らないけれど、止まるというのが、現在分かっている事です。動物は、そういった体幹トレーニングは行わないのですが、人間よりも運動能力は非常に高いです。その理由がどこにあるのかと色々探していくと、最終的に行きついたのは、足のゆびの刺激が体幹を鍛えているという事が分かりました。

これは決して私が発見したのではなく、2010年以降の論文でもたくさんの研究者が、足ゆびを鍛えると短距離走が速くなる事や、足ゆびを鍛えると転倒する確率が格段に下がる事、足ゆびの力を体幹に促通させる事で非常にプラスに働いているという事がだんだん分かってきており、それを逆に辿ってみると、動物は2億年かけてそういう機能を磨いてきたという事が分かっています。

私たちは前足を浮かせて手を接地せずに生きていますが、手のゆびにもそういった体幹がグッと締まる機能があるはずです。ピアノを弾くみたいに手をテーブルに着けて下方に力強くグーッと押してみてください。これで、ご自身のお腹の中の筋肉が締まっているという感覚が分かりますでしょうか？

運動習慣が全くない人で、ご高齢の方ですと、体幹への促通が止まってしまっている人もいらっしゃいますが、日常生活できているほとんどの方が、この促通という反射がまだ残っています。これは手のゆびにもありますが、足のゆびにはもっと敏感なセンサーがあって、体幹の筋肉と連動しています。

皆さんご存じかと思いますが、靴の中で親ゆびにグッと

力を入れると、お尻から内ももにかけて力が入ると思います。これは骨盤底筋という筋肉に力が入っているからです。ここに力を入れておくと前に倒れにくくなります。

今度は小ゆびと薬ゆびに力を入れるとお尻のちょっと外側に力が入ります。これは中殿筋、小殿筋という股関節を跨ぐ小さい筋肉に力が入るからです。ここに力が入っていると、前から突かれても後ろに倒れません。中ゆびは、この親ゆびの機能と薬ゆび、小ゆびの機能を両方持った、オールマイティーなゆびとされています。

馬は中ゆびで歩いています。中ゆびの爪が蹄になっているわけです。皆さん動物園で馬を見る機会があったら、脚の上の方を見ていただくと、ちゃんと親ゆびや小ゆびが付いているのが分かると思います。

私たちの背骨や関節の変形の根源ですが、どうやら足の浮きゆびに関連しているのではないかと？最初16年前は体幹1本でトレーニングの指導を患者さんに行っていたのですが、いくら体幹を鍛えても、うまくゆびが接地できていない人には、反応が出ないという事にも気づきました。

統計では、日本人男性で6割、女性で8割、調査の仕方によっては、9割以上が浮きゆびになっているという統計もあります。これはどの年代層にも言えることで、驚くべきは5歳、6歳といった幼児です。小学校入学前の浮きゆびの割合も大体8割、10本のゆびがしっかり接地しているのが、10人中わずか1人か2人となっています。という事は体幹にしっかり力が入っていない状態で人生の半分以上を過ごしている人が多いという事です。

ゆびに力を入れずに踵と母趾球、小趾球で立つと、何が起こるかという、骨盤周りが安定しないので上半身が揺れます。上半身、特に頭が揺れるというのは、非常に不快な感覚があり、脳の安定性が無いことを体に知らせるために不快感を出しているわけです。浮きゆびの状態ですくとどうなるかという、安定性を出すために、足隔が広がるのと、上半身がこけないように横に動きます。患者さんを診ていると、この浮きゆび歩行になっている方が多いです。膝も軟骨がすり減り、腰も圧迫骨折で丸くなりというふうになってしまいます。

浮きゆびはグラグラという事をお話ししましたが、皆さん浮きゆびでもグラグラ揺れているという感覚はないと思います。それはトリックモーションという関節を捻って安定性を保たせようという手法をとっているからです。関節で組んで捻じめるという動作をすると上半身は安定します。このトリックモーションを50年続けると外反母趾になります。

※トリックモーション例：

股関節を捻じる、骨盤を捻じる、足を組む、腕を組む、お姉さん座り、片足に荷重した立位（休めの姿勢 etc…）

2. 足ゆびと外反母趾の関係

外反母趾は軽度の場合、ほとんど整形外科には来ません。重度のゆびが重なっているような場合に来るので、整形外科医はイキイキとしているんな事をしますが、軽度の外反母趾の場合、整形外科医は何をしたら良いか分からないのです。よくお父さんお母さんが子供を連れてくるのですが、整形外科医は、その状態だとまだまだ大丈夫、ゆびのグーパーやっとき！みたいな感じで帰らせてしまいます。そこで、足の浮きゆびのチェックをすとか、体幹の機能、日常生活でのどういう立ち上がり方、どういう座り方をするか等は、我々の医学部教育の中でも全くありませんでしたので、足のゆびに関心のある、一部の整形外科医のみが行っているような状況です。

手術をすとなると、骨を切り、ワイヤーを入れ真っすぐにするので、靴が履けるようになり喜んでいただけますので、整形外科医はホッとします。出っ張った骨を真っすぐにするだけでも整形外科医の役割は十分あると思いますが、自分が患者さんなら、こんなに酷くなる前に予防する方法は無かったのかな？とも思います。病院に行っても軽い外反母趾は見てもくれないので予防する気付きを与えるのはシューフィッターの皆さんという事になります。たくさん足を見ている人に頼らざるを得ないというのが日本の現状です。

外反母趾は、浮きゆびがベースになっています。浮きゆびがあり、ふくらはぎが固くなる事で外反母趾は急速に進行します。ふくらはぎの下腿三頭筋は腓腹筋という2つの筋肉とヒラメ筋という1つの筋肉とで構成されています。足首を下に曲げる作用があります。

40代、50代、60代と筋肉の短縮が始まっていきますが、全身の筋肉がみな弱るかというそんなことはありません。一部の筋肉は弱体化して弱くなりますが、一部の筋肉は短縮して短くなるというふうに分類されます。ふくらはぎの筋肉というのは短縮しますので、今は大丈夫でも5年後には必ず短くなり硬くなります。だんだん爪先が上がらないという現象が起こります。

同じく大胸筋という筋肉があり、これも1年1年短くなります。そのため、おじいちゃんおばあちゃんになると皆肩が前に出てきますが、年に1ミリ2ミリの変化なので気付きません。





ふくらはぎが固くなることで足首の柔軟性が無くなってきます。特に歩行時に荷重がかかった後に下腿部が重心移動するアングルロッカーが出来なくなります。これも年に少しずつできなくなっていくしますので、ご本人は気付きません。

病気というのは痛いとか目に見えたりすると分かりやすいのですが、気付かないというのが一番厄介です。気付いた頃には変形が始まっているということが多いです。

血糖値が高い、血圧が高いなどで病院を受診すると、ウォーキングを勧められますが、この状態の人がウォーキングをすると、膝と足首が悪くなったり、外反母趾が急速に進んでいきます。この腓腹筋が固いままウォーキングするというのが、最大限体を悪くする要因となります。ふくらはぎの短縮のチェック方法としては、簡単な方法として踵をついたまましゃがめるか、というのがあります。

爪先が上がらない状態で日常生活において歩いている方というのは多いです。爪先は20度くらい上がるのが正常です。爪先が上がらないと摺り足になりますし、歩幅は小さく小股の歩き方になります。しっかり爪先を上げましょうと言うと、MTP関節のみ背屈させてしまいます。これも足首が曲がらない方の代償運動で、1つのトリックモーションです。ふくらはぎが固くなる事で爪の方まで障害が出てきます。

陥入爪、巻き爪がふくらはぎの硬さと関連しているという事が分かっています。ふくらはぎは毎日縮みますので、毎日伸ばすのですが、お風呂上りに壁に手を付いて、片足を下げてふくらはぎを伸ばした状態で痛みを感じる手前くらいまで伸ばすのを片足20秒×2セットして頂いています。出来ればお風呂上りの方が筋肉が温まってよいのですが、毎日ですので、出来る時間があればどこでもいつでも大丈夫です。私共の患者様は病院内でも至る所でストレッチをされています。

外反母趾の原因として、浮ゆびと合わせ、親ゆびの付け根を捻じる、前足部の過回内があります。正常の場合、足ゆびが均等に接地しており、母趾球、小趾球に均等に荷重されています。

足ゆびを適度に接地する事でアーチが出来ます。

特に横アーチはグッと足ゆびを握ることで、背側骨間筋



が収縮しアーチが出来ます。

足の内側縦アーチは腓骨筋、後脛骨筋などを鍛えることでもアーチ上がりますが、基本は足のゆびで内在筋を収縮させておいて大きな筋肉で引き上げるというのが正しい使い方です。

インソールは捻じれを防止するために使用します。また、浮きゆびになっていると、足が靴の中で前滑りしますので、外反母趾の要因となります。紐靴などで、しっかり紐を締めれば前滑りは予防できますが、なかなか患者さんは意識が出来ないので、その前滑りもインソールで防止します。もう1つ原因としては靴サイズが合っていないという事があります。捨て寸の基本は1cmですが、患者さんでは2cmも3cmも捨て寸がある靴を履いている方もいらっしゃいます。逆に小さな靴を履いていらっしゃる方もいらっしゃいます。そんな時は、シューフィッターの方に見てもらってくださいと言っています。無料で計測してくれ、いい靴を選んでくれるよ!と紹介しています。

3. O脚の原因と対策

次にO脚の原因ですが、40年前50年前の論文では正座が原因とされていました。現在では正座していなくてもO脚になるといわれています。原因は現在でも明らかになっていないのですが、段々分かってきたのは腰を曲げながら立ち上がる動作が原因ではないかと考えています。腰を曲げながら立ち上がる動作は全体重が膝の内側から後方にかかってきます。

以前は、手術前に術前検査として膝の中の軟骨の状態を内視鏡で見ていたのですが、O脚になって歩けなくなっている人のほとんどが同じ状況になっていました。膝の内側後方の軟骨がすり減り、半月板がすりつぶされて無くなっているという状況です。腰を曲げながら立ち上がる動作を繰り返すとそれが起こるといってもだんだんと分かってきました。どういう風に立ち上がれば膝の軟骨はすり減らないのかと言いますと、基本はノトリ姿勢と言って、足のゆびを接地する、お尻を締める、お腹をへこますという3つのノトリ姿勢が大切です。お尻を締めるというのは後方括約筋を締めるのではなく、骨盤底筋を締めます。イメー

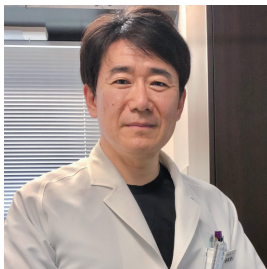
ジとしては空のペットボトルを股の付け根に挟み、ペットボトルがへこまない程度に軽くはさむ感じです。これはどこにいてもできますので、練習して頂きたいのですが、足のゆびをギュッと踏みつけるのでは無く、柔らかく真っすぐ接地し、骨盤を締めてみぞおちから下腹をへこませという姿勢を勧めています。立ち上がる時は腰を丸めないで、足のゆび接地で、骨盤底筋を締めてお腹をへこました状態で、股関節から曲げるのがポイントです。

O脚の原因の2つ目は女性に多いXO脚です。X脚O脚というのは皆さんご存知かと思いますが。インターネットで調べると多数出てきます。当初は誰が勝手にこんな名前を付けたのだろうと思っていましたが、患者さんのバイオメカニクスの視点で見ると、このようなXO脚の方は非常に多いです。どのような事かという、太ももは内股に捻じれている、膝蓋骨が内側に寄っている、足元は開いているという事です。この原因は大腿骨というのは、生まれてから捻じれながら伸びていくという特徴がありますが、生まれた頃の赤ちゃんは、骨盤が外旋しているために外股かと思いきや、大腿骨のみ見てみると内股になっています。大腿骨は大体10歳くらいまでに外股に捻じれて成長していきます。

太ももの前に大腿腸骨靭帯という体の中で一番大きな靭帯がついています。ハイハイしているときはこの靭帯には全然影響がないのですが、1歳を過ぎた頃から立ち上がり始めると、太ももから付け根にかけてギュッと押さえ込む力が働くことによって、太ももは外股に捻じれていきます。

10歳までに内股姿勢をとっているお子さん、座る姿勢で、アヒル座りや膝を閉じて座っていた子はほとんどの子が大腿骨の回旋の成長がとまってしまい、一生内股の大腿骨で生活する事になります。XO脚は最初は内股姿勢ですが、加齢とともに骨盤や腰が丸くなってきた時に腰を丸めると、太ももは外に捻じれるという習性があるために、50歳から70歳の20年くらいの間にある日突然、太ももはがに股になっていきます。そのためにO脚になっていきます。こういった方は靴の外側がすり減るという特徴があります。前足部は過回内、後足部は回外して踵の外側がすり減ります。

クリニックでは距腿関節のレントゲンを撮って歪みを見えています。足首と骨盤が捻じれて曲がってくことで膝は痛くなってきます。こういった方が歩行をするとどんどん軟骨はすり減るので悪くなっていきます。ヒアルロン酸の注射は強い鎮痛作用は無いので、どんどん効果は薄れていきます。



橋間 誠
(はしま こと)

医療法人橋間診療所 理事長・院長
医学博士 日本整形外科学会スポーツ医

〒596-0004
大阪府岸和田市荒木町1-12-1
TEL: 072-443-7172 / FAX: 072-447-6311
MAIL: mh8400510@icloud.com

ソールの踵の外側が減っている方も多いです。インソールを勧めますが、なかなか説得は難しいです。インソールで足首を安定させ足ゆびを接地させることで外反母趾とO脚の進行が予防できます。その際は柔らかく接地することが好ましいです。

4. ノントリ姿勢で100歳まで歩こう

人間の頭というのは体重の10分の1くらいの重さがあります。50キロくらいの人で5キロくらい。一番重たいものが一番上に付いている安定性の悪い状態です。ほとんどの方が首の脊柱起立筋、僧帽筋で支えています。これはアウターマッスルで瞬発的に力を発揮する筋肉です。人間の体というのはアウターマッスルを使うと痛みになりやすいです。そのため肩こり、腰痛につながりやすいです。インナーマッスルはどれだけ使っても疲れは出ません。筋肉は緩めて、背骨の上に頭を置くのが理想です。頭の上に本を置いて歩くと自然と背骨の上に頭が置かれ、首、肩、背中の筋肉の緊張が解け、自然と足ゆびで歩けるようになります。

正しい座り方というのも誤解が多いです。浮きゆびはダメというのは分かりますね。膝の真下に足を置くと自然と浮きゆびになります。ですので、膝の真下にゆびが接地するよう座ります。

あごを引くのもダメです。あごは引いた瞬間から脊柱起立筋に収縮が起こります。この姿勢の人はストレートネックで、30代40代でも軟骨がすり減ります。

胸を張るのもダメです。脊柱起立筋が過剰収縮します。ろっ骨を開くという姿勢がありますが、腰の脊柱起立筋に促通してしまいます。背筋も伸ばすのもダメです。脊柱起立筋が収縮し、腰の圧迫骨折や椎間板ヘルニアにつながります。

ノントリ姿勢というのは、首、肩、背中が緩めた状態でゆび接地で座り、お尻は先程のペットボトルを挟んだような感じで座り、おなかのみぞおちを背中側にへこませるような感じで座ります。

100歳まで歩く身体を作るために、医師だけでなく、シューフィッターや看護師、トレーナーや薬剤師など様々な業種が連携し、1人の患者様を幸せにできるようになればと思います。



SFC 西日本支部補習講座 2021年3月1日(月) CIVI 研修センター新大阪東

子どもの足の成長 ～疾病・障害による歩行～

講師：多和田 忍 先生

医療法人 TRC たわだリハビリクリニック 理事長

医療法人 TRC たわだリハビリクリニック理事長の多和田忍先生をお招きし、「子どもの足の成長～疾病・障害による歩行～」というテーマでご講演いただきました。

多和田先生は、小児リハビリを専門とする医師を志し、整形外科医としてキャリアを積まれた後、名古屋の療育センターで小児リハビリに携わってこられました。しかしながら、勤めておられた療育センターでは、患者さんが18歳を過ぎると“卒業”しなければならなかったため、年齢や地域の制限無く診療していくにはどうしたら良いかを模索し、あまり前例の無いリハビリ中心のクリニックを開業されました。この分野におけるパイオニアでいらっしゃる多和田先生の講座の一部をご紹介します。

報告者 SFC 西日本支部員 大持 賢二

1. 子どもの足の成長と疾患

1. 子どもの足の特徴

①骨端部・二次骨化中心の石灰化

子どもの足は隙間だらけ！

新生児は踵骨、距骨、立方骨以外はレントゲンに写らず、時間をかけて徐々に骨ができます。舟状骨にいたっては2歳半くらいまで写ってきません。レントゲンに写らない部分はコラーゲンの繊維しかなく、その隙間にハイドロキシアパタイトが結合して石灰化が進み、写る骨ができあがってきます。8歳くらいでほぼ形が変わらなくなり、完全に落ち着くのに17歳くらいまでかかります。

骨ができる過程は鉄筋コンクリートに例えるとイメージしやすく、鉄筋組みにセメントが入って固まることで頑丈になるのと似ています。鉄筋だけの時には容易に形が変わりますが鉄筋コンクリートになった後では変えられません。同様に子どもの足の骨は、圧力を加えると容易に変形するから、幼いころに良い形に整えておかないと、8歳くらいの扁平足を治してくださいとか言われても困難です。

②足の形の変化

2～4歳は外見上、外反扁平足に見えることが多い

4～6歳で内側アーチの形成が進む

6～8歳で内側アーチの形成はほぼ終了する

加齢とともに横アーチは減少し、開張足となりやすい

③下肢の成長に伴う変化

新生児からO脚→まっすぐ(2歳3カ月)→X脚(3歳)→まっすぐ(成人)と変化します。このことは、足の形の変化と関連しています。その根拠は3歳くらいが最も身体が軟らかいということです。関節が軟らかいと土踏まずが下がりやすく、扁平足の子はX脚になりやすいということです。

なお、日本の成人はO脚になる人が多いという特徴があります。

④運動発達

運動発達

- 始歩：1歳前後(10ヵ月～1歳4ヵ月)
- 両足飛び：2歳
- 片脚立位：3歳。4歳で20秒くらい
- スキップ：5歳。6歳で上手にできる



子どもの足に何か気になる点があれば、上記の時期に該当する運動発達ができていたかどうかを聞いてみて、発達が遅いようだと、医療機関への受診を促した方が良いでしょう。

2. 子どもの足の疾患

①乳幼児の足の形の変形

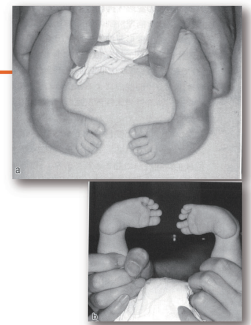
- A 先天性内反足
- B 先天性外反踵足
- C 先天性垂直距骨
- D 外反扁平足

Aの先天性内反足は出生後に必ず医師がチェックして、すぐ治療に入ります。

Bの先天性外反踵足とCの先天性垂直距骨は、ひどい外反扁平足かと誤認しやすいのですが、靴で様子を見ていたら取りかえしがつかなくなります。靴では絶対治らないので、特に子ども靴を熱心にやっている靴屋さんは見極めてください。

先天性内反足

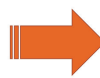
- 生下時より
 - 前足部内転・回内・凹足変形
 - 後足部内反
 - 足部全体は尖足位
- 発生頻度：日本で0.1%
 - 2：1で男に多い
 - 両側：片側が1：1



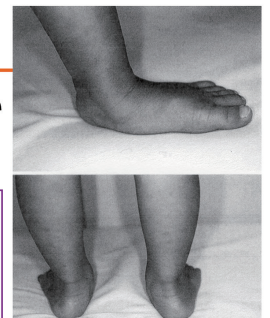
Dの外反扁平足は靴とインソールで良くなる可能性があります。靴の威力が発揮できるケースです。種々な足底装具がありますが、カウンターがしっかりした良い靴を使えば必要ない場合もあります。

外反扁平足

1. 土踏まず(足の内側縦アーチ)がない
2. 踵がハの字に倒れている(踵骨外反)
3. 足の先が外を向いている
4. 小指側が浮いている



バタバタ歩く
ジャンプが下手
疲れやすい
足の裏や足首、
ふくらはぎや膝の痛み

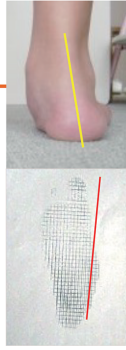


原因不明の痛みを成長痛という言葉(病名ではない)で片づけてしまわれる場合もありますが、実は外反扁平足に起因する場合も多いのです。内側縦アーチは板バネに例えられ、衝撃を吸収し、また、推進力を生みます。このバネが無い状態で歩くと膝とか足以外の場所に痛みを生じさせます。

外反扁平足の治療は足底装具や靴型装具だけでは不十分で、運動がより重要です。後脛骨筋を鍛えるために、足の裏でボールを把持したり、足趾の屈筋を鍛えるために裸足ですべり台を逆から登ったりするのも有効です。

治療適応

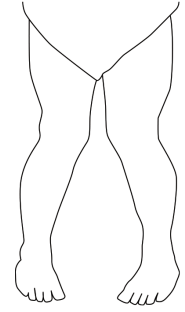
- ・視診上立位時**10度以上**の踵骨外反が明らかなもの
- ・フットプリント上、内側縦アーチ部が踵と母趾内側縁を結んだ線より内側へ突出し、**前足部の外転回内**を伴うもの
- ・レントゲン上、**TPF（距骨傾斜角）が45度**を超えるもの
- ・比較的年長児では、外反扁平足に起因すると思われる、**明らかな自覚症状のあるもの**
(足底腱(筋)膜炎、膝から下腿の疼痛、易疲労性など)



外反膝（X脚）

両膝を接触させたとき、**内果間3横指以上**開いている状態

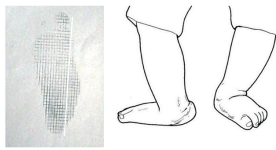
- ・生理的外反膝：2歳～6歳
- ・関節弛緩に伴うもの
(外反扁平足・反張膝を伴うことが多い)
- ・骨系統疾患



専門医受診を勧める目安

- ・後方から見て踵骨外反15～20度以上
- ・フットプリントで母趾MP内側と踵内側を結んだ線より内側アーチ部が**つよく突出**

先天性垂直距骨：外反扁平足と似て非なるもの！



②下肢の形態異常

内反膝（O脚）と外反膝（X脚）

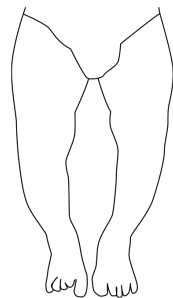
最近O脚を気にして受診する人がすごく多いのですが、下肢の成長のところで説明した通り、子どもは成長しながらO脚とX脚の間を遷移します。ゆえに、年齢相応のO脚・X脚は、生理的内反膝・生理的外反膝と言ひ、異常ではありません。

- ・内反膝…内果を接触させても膝の間が3横指以上開いている状態をいいます。生理的内反膝は1歳台なので、2歳くらいでO脚だったら心配な状態です。

内反膝（O脚）

内果を接触させても**膝の間が3横指以上**開いている状態

- ・生理的内反膝（乳幼児1歳台）
- ・くる病
- ・Blount病
- ・骨系統疾患



- ・外反膝…両膝を接触させたとき内果の間が3横指以上開いている状態をいいます。「日本人はいずれO脚になるから、X脚でも良いんでしょ？」は間違いです。ひどいX脚は放置すると膝蓋骨脱臼を起こすかもしれません。

判断：

片側性だったり、膝が足首より外側にあって不安定だったり、2歳を過ぎてても明らかに内反膝であれば、専門医受診を勧めてください。またそれ以外でも、生理的か否かの鑑別にはレントゲン撮影が必要です。

なお、生理的な範囲であっても、転びやすい子は受診を勧めた方が良いかもしれません。

自然に治るかもしれませんが、転ぶことは良くないことで、靴と足底板で転びにくくしてあげれば、「私はすぐ転ぶ子」なんて思いも持たずに済みます。

③小児～青年期の足の疾患

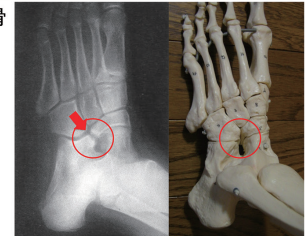
- ・足根骨融合症

足根骨癒合症

- ・2つあるいはそれ以上の足根骨が**先天的に癒合**している状態

- ・距・踵骨癒合症
- ・踵・舟状骨癒合症
- ・舟状・第1楔状骨癒合症

- ・発生頻度：1%以下
- ・両側例：50%以上



- ・骨端症…骨が壊死する症状で以下のような病気を引き起こします。

Freiberg（フライバーグ）病

- ・中足骨頭（第2,3が多い） 12～18歳 第2ケラー病ともいう
- ・足部の骨端症の中で唯一予後不良となる可能性がある
- ・病因：①同部位へ繰り返す軽微な外傷による局所の循環障害（？）
②第2,3趾が遠位に突出、ジャンプ・踏み込み・蹴りなど MP関節過伸展
→ 中足骨頭に衝撃
- ・症状：MP関節の腫脹・熱感・疼痛(伸展時)・圧痛・骨隆起
- ・治療：①ヒールの高い靴の禁止、中足骨頭免荷
②手術的治療：骨頭陥没・遊離体形成した場合
- ・スポーツ復帰：骨修復が得られてから

バレエの爪先立ちで起きやすい



Köhler (第1ケーラー) 病

- 予後良好な疾患 1~2年で自然治癒する **舟状骨** 30%両側性 男児に多い 男5歳、女3歳頃発症
- 病因①扁平足との関連 (アーチの低下は舟状骨に力学的負荷)
②骨化核の出現が遅い (4~5歳 特に男児に多い)
③栄養血管が少ない
- 症状: 急性期1週 その後1~2か月で自発痛消失
足背内側の疼痛、熱感、腫脹
前足部の内転、内がえし、他動的外がえして疼痛
- 治療: 免荷1か月その後足底挿板 (骨修復まで アーチ保持)
- スポーツ復帰: 1年

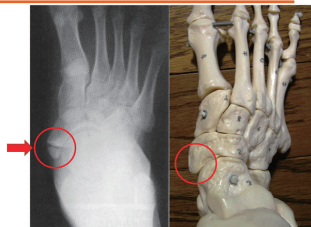
Sever (セバー) 病

- **踵骨** 骨突起に生じた骨軟骨炎 (牽引型)
- 10~14歳 男児に多い (骨化核出現男児7~10歳、女児4~7歳、12~15歳頃踵骨体部と骨性に癒合する)
- 病因: 骨突起部に付着する自己筋肉 (アキレス腱・足底筋膜) による剪断力・牽引力
- 発症要因: 裸足競技・不適当な靴・硬いグラウンド・全力疾走・急な方向転換・ストップ
サッカー、野球、テニス、卓球、陸上競技、空手など
- 症状: 踵後下方・足底の疼痛・圧痛、足関節背屈時痛
- 治療: 足底挿板による踵補高と衝撃の緩衝
- スポーツ復帰: 疼痛の消失

アキレス腱を緩めてあげると良い

有痛性外脛骨

- もっとも頻度の高い**足部過剰骨** (正常人の15%)
- 無症候性は 治療の必要なし
- **後脛骨筋** 付着部である**舟状骨** 内側後方
- 症状: 運動時および運動後痛 (10~15歳)



- 有痛性外脛骨…正常な人の15%という高い割合で、舟状骨の脛側に余分な骨があります。これが舟状骨に付着していれば痛くないが、動いている場合は痛みを起こし

ます。処置としては切除するか、ドリリングという方法で、舟状骨にくっつけてしまいます。

- 腫瘍…良性でも患部がもろいので手術する

2. 歩行障害を伴う小児の障害

1. 脳性麻痺など

脳性麻痺とは、発達期の胎児または乳児の脳に生じた非進行性の病変による運動と姿勢の発達の永続的で活動を妨げるような障害の一群を指します。

脳性麻痺の運動障害はしばしば感覚、知覚、認知、コミュニケーション、行動の障害およびてんかん、二次的な筋骨格の問題を伴います。

痙直型

腱反射亢進を伴う緊張性伸張反射の速度依存性亢進を特徴とする運動障害 (Spasticity)
(ジャックナイフ様抵抗)

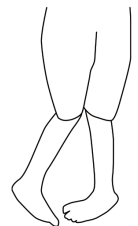
- 四肢麻痺: 非常に重度でほぼ歩行不能
- 両麻痺: 歩行器歩行獲得~独歩可能
- 片麻痺: 同上



①痙直型…つっぱるといふ意味で、爪先立ちになる

痙直型の立位歩行の特徴

- つまさき立ち
- クラウチング・はさみ足 (Scissor position)
- 股関節伸展が弱い (骨盤前傾)
- 膝関節屈曲または過伸展
- 腰椎前彎が強い



失調型

- バランスが悪い
- 体幹が左右に動揺する
- Wide base
- 手が震える

②失調型…年齢が上がっても、歩容改善の可能性あり

③不随意運動型…勝手に動いてしまうのであって、知的障害のないこともある

不随意運動型

- 首を傾げ、ハイガードで体幹を左右に揺らしながら歩く
- 下肢は、はさみ足のことが多い。膝を大きく振り上げる
- 顔面がゆがみ、首を動かす。特に話すとき
- 筋緊張の変動が激しい



2. 二分脊椎（脊髄髄膜瘤）

麻痺のレベルによって症状は様々ですが、底屈や背屈ができないので、膝で足を持ち上げて歩くことになります。装具が無くて歩けるのですが、膝を壊さないために装具を使います。



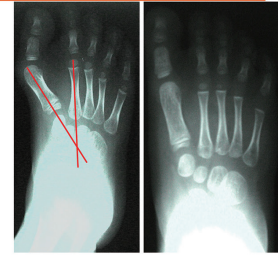
ほとんどは医療機関で治療を受けているので店頭で会うことは少ないですが、潜在的に二分脊椎である子もいるので、常時趾を曲げている等の様子が見受けられたら、専門医受診を勧めてください。

3. ダウン症

ダウン症児の足で起こりやすい症状としては、①外反扁平足、②第1中足骨内反、③外反母趾、④趾節間外反母趾があります。①③の説明は割愛し、②④を説明します。

第1中足骨内反

- 第1中足骨と第2中足骨の間の角度が開いている
- 先祖返り？
- 結果的に**外反母趾**や**趾節間外反母趾**の原因となる



上の写真のように第1、第2中足骨間の角度が開いていることを言います。一見すると手のように見えます。これが原因となって、左の写真のような外反母趾や趾節間外反母趾に至ることがあります。

趾節間外反母趾

- 母趾IP関節で外転・回内
- **第1中足骨内反**に合併することが多い



進行性筋ジストロフィー

- ・「筋線維の変性・壊死を主病変とし、臨床的には**進行性の筋力低下**をみる遺伝性疾患」
- ・もっとも頻度の多い**Duchenne型**は、**男児3000人に1人の罹患率**
- ・最も障害されるのは**姿勢の保持、安定に役割をはたす抗重力筋**

歩き始めが遅めですが歩けるし、幼稚園くらいまでは普通の子と同じように、そこそこ走れたりします。走れますがよく転びます。小学生になって症状がはっきり出てくるような病気で、診断がつくまでの幼いころ、よく転んでた子の中に潜んでいることがあります。以下のような特徴的な症状があったら、疑わしいです。

- 症状① 登攀性起立 (Gowers 徴候)
四つんばいから膝に手をつけて立ち上がります。
- 症状② 動揺性跛行 (Waddling gait)
左右に揺れながら歩きます。
- 症状③ 姿勢・仮性肥大
ふくらはぎの筋肉だけがモリモリしていて、背中をすごく反らせて立ちます。また、最初は扁平足で、徐々に内反尖足に変わります。その変化がとても速いので、扁平足と思って内側縦アーチのサポートをした後放置していたら、いつの間にか内反尖足に変わっていて、サポートがまるで合わなくなっているということになるので、常に観察し続けたいといけません。

3. 受診を勧める状態

1. 見極める観点は

- ①足が見るからに変形していないか
- ②足（下肢）に強い痛みが無い
- ③歩き方が不自然でないか
- ④とても転びやすい（見るからに不安定な歩行）←重要サイン
- ⑤運動発達が極端に遅い…始歩は1歳～1歳半前後。もっと遅い場合は何かある



2. 外反扁平足の場合

- ①踵が15°以上倒れこんでいる
- ②小趾が浮いている
- ③舟状骨が内側（脛側）に突出している
- ④非常によく転ぶ

3. 歩容のチェックポイント

- ①足のどこから接地するか？（踵 or 爪先）
- ②踵（アキレス腱）が倒れていないか？（内反足だと腓側、外反扁平足だと脛側）
- ③足先の向きは？（うちまた or がにまた）
- ④身体が大きく揺れていないか？
- ⑤裸足を見る

講座を終えて

子ども靴をフィッティングするにあたり、子供の足の特徴を理解しておくことはもちろん大切です。さらに今回の講座では、子どもの足の疾患について詳しく教えていただきましたが、実際のところ、障害や病気の子どもに対してシューフィッターができることは限られています。しかし、「みなさんには診断はできなくても、判断はできます」と多和田先生はおっしゃいました。早期受診のお役に立てたり、また、同じくフィッティングするにしても、理解しているかどうかで結果が変わるかもしれません。

当日は、配布された資料の3倍くらいの枚数のスライドや動画で説明していただきましたが、患者さんが写ったものは配布も撮影も不可なので、この記事では到底表現しきれません。やはり、せっかくの機会なので、補習講座にはできるだけ多くのシューフィッターが参加されますことを願う次第です。



多和田 忍 (たわだしのぶ)

多和田先生は、子どもの足や靴、障がいのある子どもたちの療育に関する知識を広めるため、クリニックでの診療の他、セミナー活動もされています。

HHCA (Hopeful Handicapped Children's Association)
公式ライン：https://lin.ee/0DuKAGp

医療法人 TRC たわだリハビリクリニック 理事長
HP：https://trc-tawadareha.com/
子どもの足を守りたい NPO 法人 WISH 副理事



公式ライン

タフな底周りのブーツの普遍化に期待。 快適性の表現への挑戦が続く。

(株) ジャルフィック チーフエディター 岡村 嘉子

21 - 22 年秋冬シーズンに向けたファッション関連の大規模な展示会は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、その多くが中止を余儀なくされました。ミラノで開かれるミカム展やミペル展も例外ではなく、今回はオンラインのみでの開催となり、出展社数も大きく減少しています。

オンライン上での展示会では、商品の受発注はもちろんのこと、素材や製品関連のセミナーや、各国のマーケット状況のレクチャー等、興味深いイベントも多数用意されています。通常通りの展示会が再び開催されるようになって、それを補完する有意義なツールとすべく、さまざまなコンテンツづくりが行われているようです。

一方で、日本に代理店や営業スタッフを置く海外ブランドは、通常通りの個展を行いました。都道府県をまたぐ往來にハードルがある中でも、シューズにおいてはロンブーツやラギッドソールのブーツといった新たなトレンドの浮上を背景に、受注の好調ぶりが感じられました。

GENERAL TREND

1：素材から発信するサステナブル

SGDs が現代社会の大きな課題となる中で、ファッションもその役割を模索しています。既存ブランドは、第一段階として、サステナブルな素材の登用からこの問題にアプローチするところが多いのが現状です。皮革においても、その製造過程や原皮の質に言及する向きが増え、製品のブランド力の向上にも繋がるように、レザーブランドとしての認知度を高める動きが活発化してきました。素材のブランド力の強化は今後の重要な要素となるでしょう。

2：快適性や機能性へのアプローチ

スニーカーに象徴されるように、生活の中での快適性や機能性に長けたアイテムがファッショントレンドとしても行き渡りました。その流れの中で、次の存在感を導き出そうとするデザインが興味深く映ります。例えばシューズにおいては、よりソフトなレザーへの注目度が高まり、芯材等の部材もそのソフト感を生かせるものに変える等、靴の構造自体を見直すブランドもあります。また、中底にスラッシュ（切れ込み）を施すことで返り

を良くする、あるいは足の指が長い若年層に合わせて捨て寸を長くする等の工夫も特筆されます。

3：普遍的なテーマの今シーズンらしい解釈

この秋冬もデザインの基調として重要となるベーシック、あるいはトラディショナルやクラシック。いずれも普遍的で永続性の高いテーマであり、長期にわたるトレンドとなっています。このテーマに対し、シューズにおいては、スクエアトゥのモダンさによって新鮮さを描き出すという方向性と、ラギッドソールのカジュアル感で印象を一新するという方向性が顕在化しています。

4：ロングブーツの本格的な復活に向けて

ミニスタイルがファッショントレンドとして市場化し始めたこともあり、じわじわと復活傾向にあったロングブーツが普遍化の兆しを見せています。先シーズンの買い付けでは足りなかったとする小売店も多く、今季はオーダーが一層増加しています。この6月のストリートでも、ロングブーツを着用したコーディネートが見られ、秋への期待が高まっています。

FORM & ITEM

「ギア感覚の底周りが存在感を放つ」

厚いソール、あるいはギア感覚のラギッドなソールは、今シーズンらしいフォルムをつくり出す最重要ポイントと言えるでしょう。ブーツからローファー等の短靴にまで搭載され、その強いインパクトを持つカジュアル感が、スタイリングを決める格好のアイテムとして重宝されそうです。またこれまでスニーカーが担ってきたスパイス的な役割を、これらの靴種が担っていくことも期待されます。

トウラインはスクエアトウが要となります。エレガンスからカジュアルまでバラエティ豊かなスクエアトウが登場し、これまでとは異なるモダンさを創出しています。リラックス感のあるワイドなスクエア、ポイントッドトウの先端を少しカッ

トしたようなスクエアシルエット等は、今の気分の新鮮な雰囲気です。

アイテムとしては、やはりラギッドな底周りのブーツの注目が高まっています。ショートブーツやロングブーツに加え、その中間的なミドル丈ブーツも久しぶりに登場。また、ローファーやスリッポンといった、靴として履きやすく、スタイリングにもその個性を発揮する靴種の人気も継続しています。

一方で、マーケットに希薄になりつつあるパンプスは、供給量が減少している状況です。しかし、不可欠のカテゴリーであることは確か。その需給バランスが偏りを見せていることから、トレンドを踏まえつつオリジナリティを明確に表現しているエレガンスブランドは、好調な推移を見せています。



注目のロングブーツのバラエティが豊かに。ナッパ素材とポイントッドトウによる提案 (VITTORIO VIRGILI)



ローファーは起毛とラグソールでアメリカンカジュアルな雰囲気が新鮮 (PASCUCCI)



久しぶりのミドル丈ブーツ。シンプルなサイドゴアにラグソールを搭載 (BOEMOS)



捨て寸の長いスクエアなトウラインが新鮮 (PELLICO)

MATERIAL & COLOR

「ソフトな素材とライトな色調」

ソフトなマテリアルへの流れが顕著です。パンプス、ローファー、ブーツにまで、ナッパ調のレザーが多用されています。さらにビンテージな味わいにも注目。例えば、トラディショナルな雰囲気ガラス調やエナメルに加え、アドバン加工のレザーも新規性をもたらす素材感としてピックアップされています。

また、装飾としてのファーはあまり見られませんが、防寒という機能性を捉えたライニング仕様のムートンは多くのブランドで提案されています。

アクセント的な素材としては、アニマルやパイソンのモチーフが継続しています。前者はヘアードカウへのプリントやフロッキー加工による表現、ある

いは柄を極小のサイズ感で表現する等によって新規性をもたらしています。

カラーは、秋冬ながら明るい色調が人気となっています。すでにショートブーツではホワイトが定着しましたが、この傾向はロングブーツにまで波及しています。ホワイトはシーズンを問わず、必須のカラーとなりました。

また、色味の豊かなベージュのバリエーションが豊富なことも今シーズンの特徴です。ややハードな印象のブーツ類には穏やかなニュアンスが加えられ、ソフトな素材感には一層の柔らかさを湛える色調です。



ソフトなナッパが足当たりの良さを感じさせる (PELLICO)



秋冬のホワイトは定着。ムートンのライニング仕様のカジュアルブーツ (TRIPPEN)



艶やかな光沢がトラディショナルな風格を漂わす (LUCA GROSSI)



アクセント素材としてのパイソンをスクエアトゥのバレリーナシューズに乗せる (K SPIN)

DETAIL & ORNAMENTATION

「魅力的な底周り。快適性を表現するデザインへのチャレンジ」

タフなラギッドソールを筆頭に、底周りがデザインの重要なポイントになっています。押し縁やピース巻き等が、シンプルなデザインのアクセント的な効果を果たします。一方、定番的なレザーソールのマニッシュシューズにおいても、コバを誇張することで新しさが生まれています。

また、快適性へのアプローチにより、素材に合わせた部材の再選定、あるいはスニーカーからヒントを得たパディングのデザイン等が浮上。柔らかさを視覚的に表現するクタクタ感、あるいはエアリーな

ふっくら感が、靴の雰囲気づくりに大きく寄与しています。

装飾としてはタフなソールに合わせるように、ベルト & バックル、あるいはクライミングシューズのパーツである引っ掛け金具、新しい素材感のゴア等の機能的なディテールが登場。また、メタルアクセサリーはゴールドが中心、特にサティーナ加工を施した繊細な光感が魅力的に映ります。そして、タッセルやキルティ、メダリオン、モンクストラップ等のトラッド装飾のアレンジも継続しています。



押し縁とクレープ風のソールがカントリー感覚。ゴアにフェルトのようなウーリーな素材感を持ち込む (LUCA GROSSI)



引っ掛け金具をアクセサリーとしたアウトドア感覚のカジュアルシューズ (PASCUCCI)



ダブルのベルト & バックルも同色でまとめて大人のモード感覚に (VITTORIO VIRGILI)



フレーム効果のある強調したコバ。さらに極小のスタッズを施す (F.LLI BORGIOI)



岡村 嘉子 (おかむら よしこ)

大学卒業後、ジャルフィックに入社。新業態研究誌「Zerohour」の編集に携わり、衣・食・住・遊にわたるさまざまな新コンセプトショップの取材・執筆を経験する。現在はシューズ&バッグに関する機関誌「JALFIC」の企画・編集及び、トレンドセミナーや海外見本市レポートセミナーなどで講演を行なう。流行色情報センター (JAFCA) が発行する「流行色」にもシューズ&バッグトレンドについて執筆中。

【講座における新型コロナウイルス感染予防への対応】 講座を安全に受講していただけるよう以下の対策を行っております。

- ①手指消毒用のアルコールを設置 ②講義ごとの換気 ③座席間隔を広げソーシャルディスタンスの確保（一部実習についてはフェイスシールド使用）
④受付にて検温や体調の確認 ⑤講師、事務局スタッフのマスク着用と手指消毒、うがいの徹底 ⑥受講者へのマスク着用と随時手指の消毒のお願い

第20回バachelorコース認定者一覧（2021年5月1日認定）



氏名	会社名
須藤 千尋	あしつくる -SUTOU since1924-
西尾 啓	株式会社近鉄百貨店
清水 洋子	株式会社そごう・西武 西武池袋本店
小嶋 建	銀座かねまつ 6丁目本店
伊藤 健太郎	リフォームスタジオ株式会社
坂本 美鈴	コールハーンジャパン

氏名	会社名
入江 秀夫	サワムラヤ靴店
樋口 尚生	Higuchi 鍼灸院
稲葉 達哉	靴コンサルタント
小川 直子	株式会社京王百貨店 新宿店
岸 洋介	アシックス商事株式会社
中村 奈穂子	オートフィッツ 吉祥寺店

氏名	会社名
田村 悦子	株式会社 ttco
山本 将史	株式会社楽歩堂 高松三越店
西島 一樹	株式会社チヨダ 東京靴流通センター川口伊刈店
石毛 伸一	アシックスジャパン株式会社
横塚 みち代	アシックスジャパン株式会社
中田 豊	CAMINO

(18名認定)

（受講者の声） 自店の専門性をより深めたいと考え受講させていただきました。講義の内容はプライマリーとは違い、より濃い内容でレポートも大変でした。ですが講師の先生方が難しいことも分かりやすくかみ砕いて説明をしてくださり、また事務局の方が惜しみなくアドバイスやサポートをしてくださり、安心して受講することが出来ました。コロナ禍の影響により、受講者も少なく、疑問点などしっかり聞くことが出来たことも幸運でした。得られた知識や技術は大きくかつ直ぐに実践できるものでしたので今後さらにこの資格を生かして活動していきたいと考えております。

あしつくる -SUTOU since1924- 須藤 千尋

第10回シニア専門コース申込み受付中

日程：2021年10月21日（木）、22日（金）
会場：東京・両国 国際ファッションセンター
受講料：72,600円（税込）



今年度より「高齢者に多い内科疾患と足病変リスク」の講義が新しくなります。バachelorコースもご担当の永寿総合病院 整形外科部長の池澤裕子先生を講師にお迎えしてリニューアルされるシニア専門コースにご期待ください！

池澤裕子先生



※日程は変更になる場合がございます。

第13回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：2021年12月9日（木）、10日（金）
会場：東京・両国 国際ファッションセンター
受講料：72,600円（税込）

第22回バachelor（上級）コース申込み受付中

日程：2022年7月～2023年3月
スクーリング3日間×3回

- ・7月13日（水）～15日（金）
- ・11月16日（水）～18日（金）
- ・3月15日（水）～17日（金）

会場：東京・両国 国際ファッションセンター
受講料：286,000円（税込）

※シューフィッター検索に掲載しているご登録内容をご確認ください。
シューフィッター検索（<http://fha.gr.jp/search> [左記QRコード]）の絞り込み検索欄にお名前をご入力いただくと検索ができます。掲載内容に変更がある場合や掲載を希望される場合は、事務局までメール又はFAXでお知らせください。



※勤務先や自宅住所等を変更した時は必ず事務局までご連絡ください。連絡が無い場合はトレデュニオンや補習講座、資格更新の案内等をお届けできない場合があります。

ホームページ FHA/SFC 会員専用パスワード：kmhs7646

○・・・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び情報誌という意味で命名しました。

No.67（通算102号） 2021年8月1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

表紙デザイン：株式会社ジャルフィック 池田 正晴