

# とれどかにあはれ

Trait d'union

No.73

## 現役最年長シューフィッター 浦山 嗣雄 氏(御年90歳)

私は靴店を開業して約65年になります。  
「靴は身体の一部を保護する道具である」  
このことを医学的に勉強させてもらって取得した  
シューフィッターの資格を誇りに思い、これまで接客してきました。  
靴と健康の啓蒙に努力を続けられる協議会に敬意を表します。



# トラブル対処法



## ① 外反母趾

今回からマスターシューフィッター管野氏の「トラブル対処法」の記事を連載いたします。管野氏は岩手県奥州市で靴専門店「かんのシューズ」を運営されながら、年に数十回も講演会や計測会を行い、シューフィッティングの大切さを啓発されています。また、今年度からバチェラーコースの足型計測(フットプリント)講義も担当していただく、名実ともに東北地方を代表するシューフィッターです。管野氏が普段のお仕事で実践されている、足のトラブルへの対処法を3回連続で掲載します。記念すべき第一回目は「外反母趾」についてです。

### はじめに

厚生労働省の令和2年患者調査によると、外反母趾の推計患者数が1984年は200人であったのに対し、2020年は1300人と36年で6.5倍にまで増加しています。現在の患者数は日本全国で500万人とのAI予測があります。

外反母趾の男女比は男性1人に対し女性10人、圧倒的に女性に多い疾患で、稀に幼児期からの発症もあります。ただ、多くは10代になってから発症し、産後、閉経を経て悪化していくことが分かっています。

外反母趾の一番の原因は、足に合わない靴を長く履き続けることです。それと靴に影響を受けやすい足の形や骨格を持っていること、趾の関節を支える靭帯が柔らかいことなどの体質が関係します。実際、1965年セントヘレナ島の住民調査で、外反母趾は『靴を履かない人の2%以下でみられ、60年以上靴を使用していた男性の16%、女性の48%にみられた』との報告があります。

靴合わせのプロを標榜している我々シューフィッターは、外反母趾を発症させるか否かの一端を担っていることを認識する必要があります。

マスター・オブ・シューフィッティング 管野 博久

### 外反母趾と足部機能



治療家ではないシューフィッターは外反母趾を治すことはできません。ただ、外反母趾を発症させないように、悪化させないように靴を選び、足に合わせることが役割です。

販売現場ではピッタリ靴を合わせたはずなのに、「歩いたら痛くて履けない」と言われることもあります。これはスタティック(静的)でしっかり靴を合わせたが、ダイナミック(動的)での靴合わせに失敗したと考えるべきです。

歩行は踵をついて、距腿関節を可動して体重が載って体は前に送られ、最後は母趾が大きく背屈し母趾の腹で蹴り推進します。ところが歩行が不良になると足が靴内部にあたって痛いばかりか様々な疾患リスクが増大します。

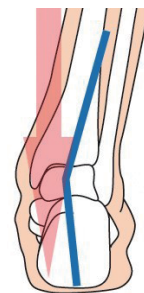
写真① 外反母趾診療ガイドラインより

歩行時の足部は踵をついて体重が載ってくると回内し柔軟になりますが、過剰に回内すると足部は柔軟なままで、足部を固くしてあおることが出来なくなります。この状態を過回内といいます。

図①・②のように荷重位で脛と踵の角度が大きく、既に距骨下関節で必要な回内可動域を使い果たしている方もいますし、アキレス腱が萎縮し距腿関節が固い方もいます。そうになると人は歩くために代償としてアーチをつぶし、リスフラン関節に負荷をかけて体を先送り、さらに母趾を捻じるようにして推進します。



図① レッグヒールアングル(LHA)



図②

図③のようにアーチがつぶれた状態になると偏平、仮にアーチがあるように見えても過回内があるとアーチに圧がかかり機能しにくい状態になります。写真②・③、これが外反母趾につながる悪い動きなので、我々は靴でこの動きを制御する必要があります。



図③ Lunge テスト(歩行時の足部評価)



写真② Toe-out(接地期)



写真③ AbductorTwist(推進期)

## スタティック(静的)での靴対応

ダイナミック(動的)での靴合わせの前に、スタティック(静的)での正確な靴合わせは必要不可欠です。足型計測に基づき靴を検討しますが、外反母趾の場合はつま先の形状を合わせる事が大切です。靴は図④のように第2趾を中心に割付けられており、図⑤のエジプト型とスクエア型はおのずと外反母趾のリスクが高くなります。特に母趾が長い場合は、より注意が必要となります。

図⑤のタイプ別にエジプト型はオブリーク、ギリシャ型はラウンド、スクエア型はスクエアなどつま先の形状を考慮しながら靴を選び、フィッティングは荷重位で足趾の圧迫がないかを確認します。また、緩く靴を合わせれば、歩行時の悪い動きは制御不能となるのでピッタリ合わせる必要がありますが、お客様によってサイズ感や経験がフィッティングの障害になることもあり、評価をよく説明し十分に理解を得る必要があります。



図④

図⑤

## ヒール靴と外反母趾

ヒール高は6cmを超えると足趾は大きく背屈したまま固定され、歩行は常につま先立ち歩きを強いられます。また、プレーンパンプスはヒール部とボール部の二部位支持、前滑りしないようボール部はタイトな設計であり、そのためにMP関節には大きな圧がかかり発症リスクは高まります。したがって5cmまでのヒール高が望ましいのですが、パンプスを選ぶ時は、前滑りしないようストラップ付や、横アーチが下がらないようパットが入っているなど、慎重に選ぶ必要があります。また、やむなく長時間パンプスを履かなければならない場合、パンプス用の横アーチサポーターを着用したり、日々のセルフケアが大切になります。

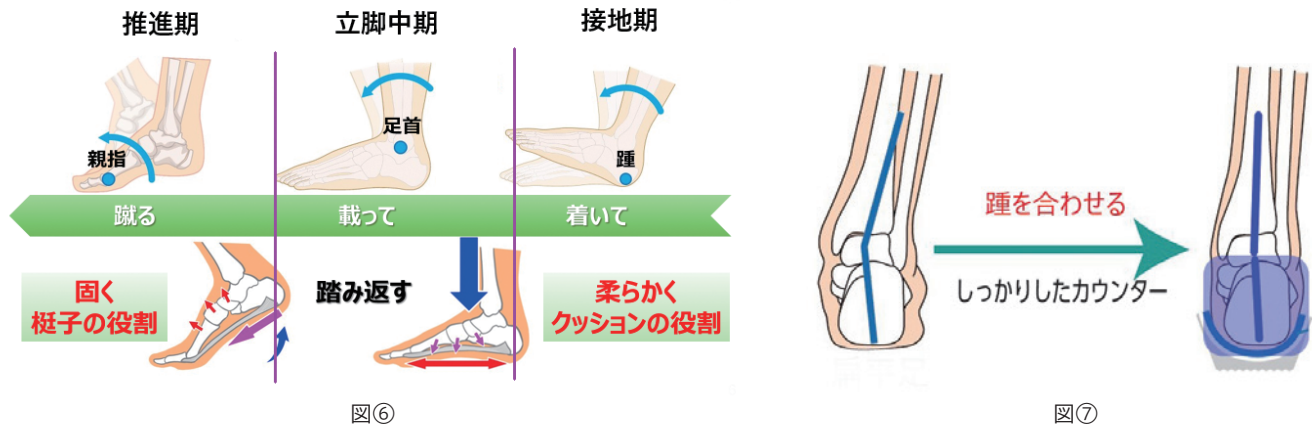


写真④ ハイヒール

## ダイナミック(動的)での靴対応

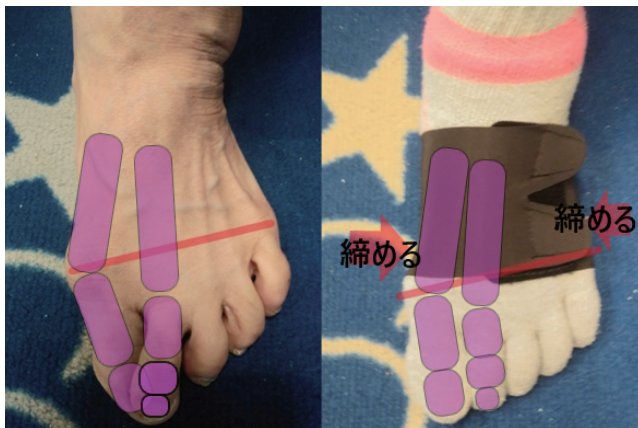
### 【接地期】

外反母趾も含め前足部でのトラブルは、外傷がなければ多くは後足部の可動域不良が原因なので、まずは踵を真直ぐに立てる必要があります。そのためにはしっかりしたヒールカウンターに踵をピッタリ合わせることが重要です。また、アウトソールには適度なランディングカットがあり、安定した接地面があればスムーズなヒールローリングが実現します。



### 【立脚中期】

実際、脛と踵のラインが整うと、軽度の外反母趾ならアーチは上がり、足幅も狭くなります。ただ、図⑧のように外反母趾は第一中足骨が内側に開く特徴があります。第一中足骨が内側に開かないよう、ウエスト部(※MP関節の動きを阻害しないように)を靴紐やベルクロで締める必要があります。母趾球の圧迫が強い場合は、ポイントストレッチャーでその部分だけを伸ばします。



図⑧ 横アーチサポーター



図⑨ 靴紐を締めるポイント

### 【推進期】

軽度の外反母趾で母趾の背屈制限がなければ、靴のボール部が適切に屈曲すれば問題ありません。反対に中度、重度の外反母趾で背屈制限がある場合は、図⑩のように適度なロッカーソールは有効です。ただ、足趾の接地が悪くバランス不良の方は、過度のローリングがかえって不安定になるので注意が必要です。

時々、重度の外反母趾で母趾が第2趾の下に潜り重なっている場合もありますが、必要に応じてトーボックスの加工や、ストレッチ素材が必要となります。ただ、足部が柔軟であれば、図⑧のように市販の横アーチサポーターで重ならなくなることもあり、サポーターやソックスを上手く活用する方法もあります。とはいえ、第2趾の下に母趾が潜り重なる場合は、第2趾MP関節の脱臼につながるおそれがあり、整形外科の受診をお勧めします。



図⑩ ロッカーソール

## 外反母趾、足趾の体操と趾間パット

軽度の外反母趾には、足趾のじゃんけん体操、タオルギャザーなどの内在筋の強化が有効です。ただ、図⑪のように重度の外反母趾で内在筋の位置異常になると、逆に足趾のじゃんけん、グー、チョキ、タオルギャザーは長母趾伸筋、長母趾屈筋に引っ張られ、母趾の外側への変形が強くなるので要注意です。足趾の体操をする場合、サポーターなどで中足部をしっかり締めてからのホーマン体操、母趾のじゃんけんパー体操をおすすめします。また、中足部を締めないで趾間にパットをはさんだり、図⑫のように母趾を無理に内反させると中足部が開くので、趾間パットや母趾を無理に引くような装具や、不適切なテーピングは避けた方が賢明です。まずは中足部を締めることが大事です。

なお、病院で処方されている装具やパットについてシューフィッターが言及するとトラブルになることもあるので注意が必要です。



図⑪ 内在筋位置異常



図⑫ 左:合っていない装具

## 子どもの外反母趾

子どもの外反母趾は先天性と後天性の要因があり、図⑬のような若天性外反母趾と末節骨が外反する趾節間外反母趾もみられます。特に幼児期は骨格も未熟で、履いている靴を誤ると足趾は簡単に變形しますので、履く時間が長い上履きは要注意です。

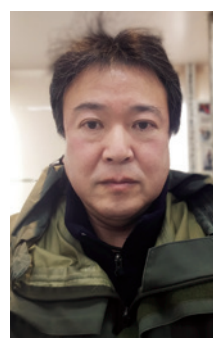
実際、気づかないままサイズアウトの上履きを履き続けて、また、脱着簡便なスリッポンや緩い上履きで、足が靴内で動き、足趾が当たる状態になると變形します。また、大人と同様に悪い動き、過回内、アブダクトリーツイストなどがみられると発症しやすい状況となります。子ども靴も悪い動きが制御できる強固なカウンター、中足部が締まるベルト付きの靴を選ぶことが大切です。今の子ども靴は履き口ベルトだけのデザインが多く、中足部の締まりが悪く、外反母趾につながる過回内を制御しません。シューフィッターは過回内している子どもに対し安易な靴選びは避け、しっかりした子ども靴を選ぶのが使命です。



図⑬ 7歳 女子

### 参考文献

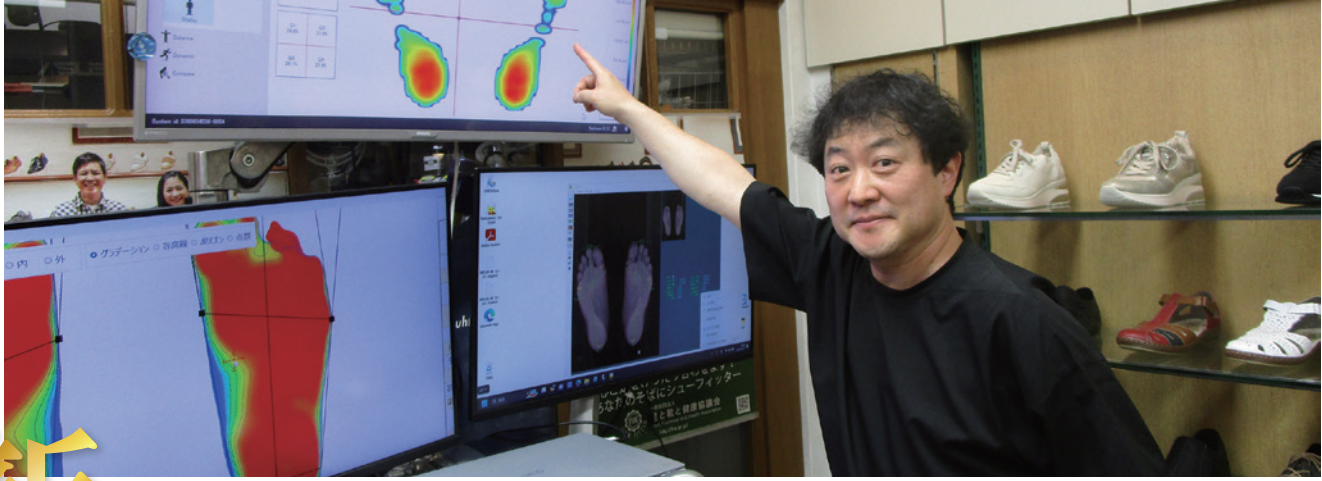
- ・外反母趾診療ガイドライン 2014年
- ・厚生労働省「令和2年患者調査(傷病分類編)」
- ・ヒールの高さの違いが歩行パラメータと下肢筋活動に及ぼす影響 国立研究開発法人科学技術振興機構
- ・ビジネスパンプス着用時における歩行動作へのヒールの高さ、年齢の影響 デザントスポーツ科学 Vol.40
- ・日本靴医学会「靴の医学 第21巻2号」
- ・Kevin Kirby DPM <http://www.kirbypodiatry.com/>



### 菅野 博久

(かんの ひろひさ)

マスター・オブ・シューフィッティング  
有限会社かんのシューズ 代表取締役  
〒023-0818  
岩手県奥州市水沢字東町26-8  
TEL 0197-24-8192  
FAX 0197-24-8114  
e-mail kent.8192kh@gmail.com  
URL <https://kanno-shoes.co.jp>



# 新マスター・オブ・シューフィッティングのいるお店④

靴履く物館館長の宝箱を大公開



コンドル靴店 代表 阪田 茂宏 氏

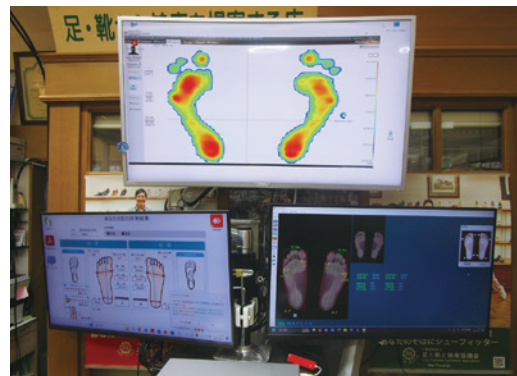
新マスター・オブ・シューフィッティングのいるお店の4回目はコンドル靴店の阪田茂宏さんです。阪田さんは関西のボス的存在のシューフィッターさんで、読者の中にもお世話になっている方も多いと思います。阪田さんご自身が「靴履く(博)物館」と称するほど充実した靴機材に溢れた10坪のお店をご紹介します。

報告者 原田 繁 研究員

## 初公開! コンドル靴店の豊富な靴機材 shoeseum(Digital Foot Measurement Tool Land)

コンドル靴店の基本的な接客の流れ

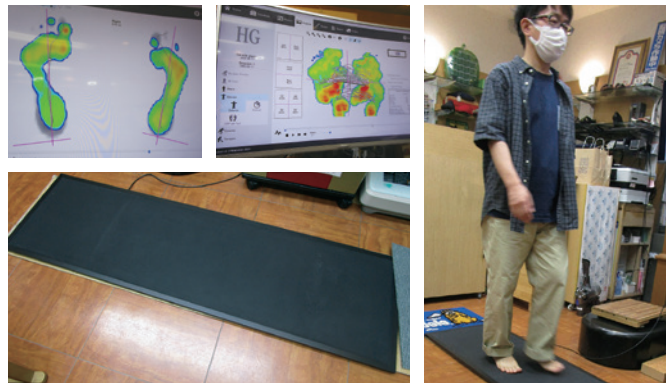
- ①3D足型自動計測機で足型・サイズを計測
- ②フットスキャン(足底圧計測機)で静止状態での重心動揺、歩行時の圧力バランス、足圧中心(COP)の軌跡を確認
- ③フットロック(2D足底形状計測機)  
小さなお子さまはフットロックを使用して足計測
- ④必要であれば履く物館オリジナル3Dデジタルオーダー中敷きを作成



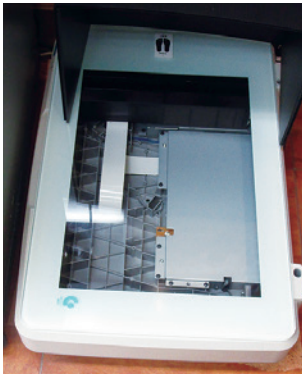
3D足型計測機モニター3台



①3D足型計自動測機



②フットスキャン(足底圧計測機)



③フットロック(2D足底形状計測器)



3Dプリンター



自動中敷切削機



グラインダー



ソール圧着機



トリットシャム3D読み取り機



レーザー刻印機



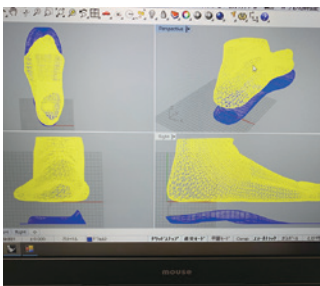
八方ミシン



革漉き機



靴修理用副資材類



デジタル化中敷き作成ソフト



靴の除菌・消臭・乾燥機



オンライン会議用モニター

靴機材についてもっと詳しく知りたい方はコンドル靴店までお気軽にご連絡ください。

### コンドル靴店紹介

店舗名：コンドル靴店  
代表者：阪田 茂宏  
創業：1963年  
営業時間：10:00~20:00  
定休日：第1、3水曜日

所在地：〒665-0035  
兵庫県宝塚市逆瀬川1-2-1アピア1-1F  
電話番号：0797-71-2372  
Eメール：sakata@pc4.so-net.ne.jp  
HP：https://condor-shoestore.com





## 阪田さんインタビュー

### Q:コンドル靴店の由来を教えてください。

A:鳥のコンドルです。その当時は「コンドル」という店名が流行っていて、同じ店名の靴屋や服屋がたくさんありました。店が繁盛してどんどん羽ばたいていくイメージです。関西弁の「混んどる」や「今度来る」をもじったと冗談でよく言いますが、それは私の後付けです。父が創業者で昭和38年に開業いたしましたので、今年で創業60周年になります。実はとても歴史のある店なのです。逆瀬川に出店したのは、父が知人に誘われたご縁からです。

### Q:阪田さんは先頭をきって企画して行動する「有言実行」が印象的ですが、その積極的な活動のモチベーションの源はどこにあるのでしょうか？

A:私は自分のやりたいことを皆さんに協力していただいてやっている、くらいの感覚です。「こんな講座受けたいなあ、こんなことやってみたいなあ」と思っても一人ではできない。だから「皆さん協力して一緒にやりませんか？」といつもお声掛けしています。お声掛けしても皆さま忙しくて、なかなか旗を振ってくれる方がいないので、「じゃあ自分でやろう」となって先頭に立ってやっていると皆さんが「参加したい」と寄ってきてくれます。それが積み重なって今ではいつも先頭を走っていますね。元々そういう事が好きな性分ではあります。

それと私は人とのコミュニケーションを大切にする、という考え方を根底に持っています。懇親会もそれを実現させる手段の一つです。活動を始めた頃は企画しても参加してくれる人は少なかったです。懇親会でのコミュニケーションをきっかけに繋がりができ、賛同者も増えていった。そうやって徐々にお手伝いしてくれる方も増えていきました。知らない人に「セミナーを開催するので来てください。」と言っても「お前誰やねん、何言うとなねん」ってなりますが、まず知り合うことによって仲間になる。仲間に誘われたら行きたいってなりますよね。

### Q:企画を実現させる行動力も高いですが、発想力も凄いですよね。普段から何か気をつけていることはありますか？

A:「人が集まらへんからやめとこう」、「金がたいへんやからやめとこう」などの「やらない」理由は考えないようにしています。できるかできないかは気にしません。とりあえずやってみます。やってみてあかんかったらやめたらええんです。その反省を踏まえて、次に新しいことをやれば良いと思っています。「やらないよりはやった方がいい。」というスタンスですね。やる前から「場所はどうすんの、お金はどうすんの、講師はどうすんの…」とやらない理由を考えていては始まらない。まずはやってみて「次、どうするか」と、一つ一つ解決して進んでいきます。人の意見ばかり聞いていると振り回されて何も決まらないので、僕はあまり人の意見は聞かない方だと思います。民主主義じゃないと思う(笑)。

### Q:最初から靴のお仕事に携わっていたのですか？

A:最初はアパレル(アバレル:暴れる(笑))業界でサラリーマンをやっていました。靴の仕事に本格的に携わりだしたのは27~8歳の頃からです。父が病気になって休日に稼業を手伝うようになったのがきっかけです。その頃はバブルで儲かっていた時期で、シューフィッターを取得して二店舗目をオープンさせました。

二店舗目はドイツのコンフォートシューズを扱う店にしました。実はコンフォートシューズを扱えたのはシューフィッター養成



講座プライマリーコースのおかげなのです。受講した時に隣に座った人が、たまたまコンフォートシューズの営業さんで持参靴にドイツの靴を持って来ていました。初めて見たドイツ靴に衝撃を受けましたね。その方が店にまで来てくれて、そこからの付き合いで今でも取り扱っています。元々はドイツの健康靴を扱いたくてシューフィッターを受講したわけではないのです。その当時はコンフォートシューズなんてジャンルはありませんでしたが、父が靴職人で足にフィットする履きやすい靴などを扱っていたので、シューフィティングの技術、知識を深めるために受講しました。そこでたまたまドイツ靴に出会ったから、「足・靴から健康を提案する店」を今でも続けられているのです。シューフィッター養成講座でのご縁には本当に感謝しています。

#### Q: マスターシューフィッターになって変わったことはありますか？

A: 責任感が増しました。次世代の若い方々にシューフィティングの大切さを引き継ぎたいという想いは元々ありましたが、それが使命に変わりました。マスターになって威張るんじゃなくて「次はどうする」「シューフィッターを盛り上げていこう」「それがマスターの使命だよ」とマスターの皆で話し合っています。

実はマスターコースは、私は受講する気は無かったのです。妻だけ受講する予定でしたが、いつものごとく、たくさんの方をさんざん誘いまくっていて、自分は受講しないと云ったらビックリされて、引っ込みがつかなくなって受講しました。お一人、完全に私が巻き込んだ方がいる(笑)のですが、「マスターを取って良かったです」と感謝されました。

#### Q: これからやっていきたいことはありますか？

A: 日本全国のマスターが先頭に立ってシューフィッターを盛り上げていけるようにしたいと考えています。その手始めとして、関西の新マスターシューフィッター6名で「関西マスターチーム」を作りました。補習講座だけではなく、計測会や講演会などのイベントや学会などでマスターが先頭に立って、その地域のシューフィッターを引っ張って盛り上げていきたいですね。今、私がやっているようなことを全国のマスターシューフィッターが地域ごとに先頭に立ってやっていけるようにしたいです。

#### Q: 義肢装具士、理学療法士、フットケアや看護師などの医療関係者のシューフィッターが増えていますがどう思いますか？

A: 足に携わる他業種との連携は大切だと思います。今までは「シューフィッターってなんや」という業種でしたが、医療関係の方々と繋がることによってシューフィッターのことを知ってもらえるし、私たちが新しい知識が増えて相乗効果で良いと考えています。私がシューフィッターで先陣を切ってフットケア学会に参加したのも、「フット」と名が付くものには手あたり次第いって見て見聞を深めようと思ったからです。

今の日本はインソール全盛で当店でも自動計測機を導入していますが、本来シューフィッターは足と既製靴のフィッティングありきで、インソールありきでは無いと考えています。インソールは入れなくてもいいなら無い方がいいと思います。シューフィティングの一つの手段としてインソールは有効ですが、インソールを入れることがシューフィティングの目的ではないと考えます。

# 現場ですぐに役立つ!ペドカルテの活用方法

講師：一般社団法人 足と靴と健康協議会 研究員 原田 繁

報告者 SFC西日本支部 井戸 明美 (マスター・オブ・シューフィッティング)

「長らくペドカルテで足型計測を行っていない」「プライマリーコースで50人の足型を計測して以来、ほとんど採っていない」という声を聞きます。「お店でペドカルテを採るスペースが無い」「お客様の足を計測する時間が取れない」そういうシューフィッターも多いと思います。そこで、プライマリーコースの在宅課題である足型審査の担当者の原田研究員に、改めてペドカルテを基礎から教えていただき、シューフィッティングへの活用方法を講義していただきました。

年間18,000人の足型を見ている  
原田研究員

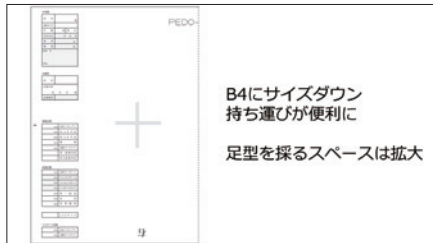


最新?そうなんです!  
足型計測は日々進化  
しています

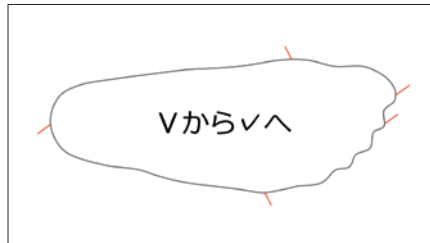
## より良いシューフィティングのために

ペドカルテの足型計測の精度を高め、理解を深めることはより良いシューフィティングにつながります。それは自動計測機など普段、皆さんがお仕事で使っている機器での足型計測の精度も高めることができ、お客様の満足度が上がります。そのために最新の足型計測の解説とペドカルテを正確に採るコツ、さらにペドカルテから得られるたくさんの足情報の見方や、現場ですぐに使えるシューフィッティングへの活用方法をお伝えします。普段ペドカルテをなかなか採れない方々にこそ確認いただきたい内容です。

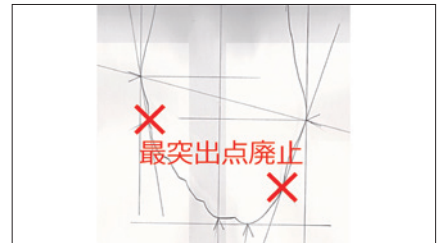
## 1. 最新「足型計測」



変更①

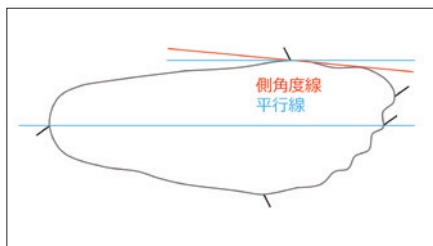


変更②

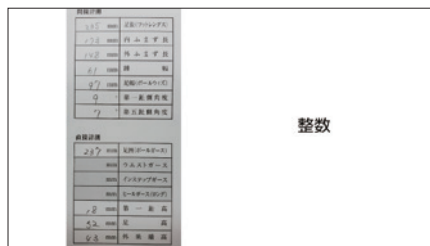


変更③

チェックは7箇所から5箇所

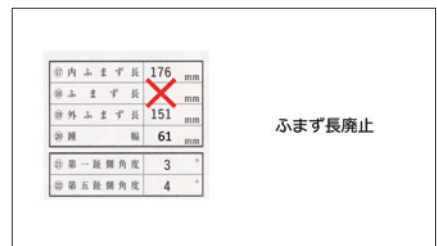


変更④ 側角度線: 趾の腹で最も外側に張り出している点に接する直線(プライマリーテキストに追記)



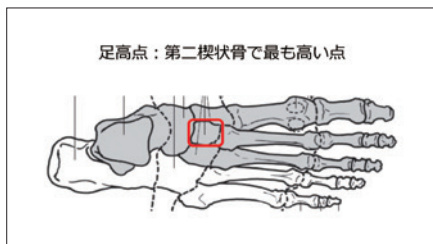
変更⑤

計測値単位: 小数点第一位から整数に



変更⑥

シューフィッティングに直結しない



変更⑦ 第二楔状骨「遠位」から第二楔状骨で最も高い位置へ

変更の目的はシューフィッターがもっと短時間で採りやすいように全て簡素化

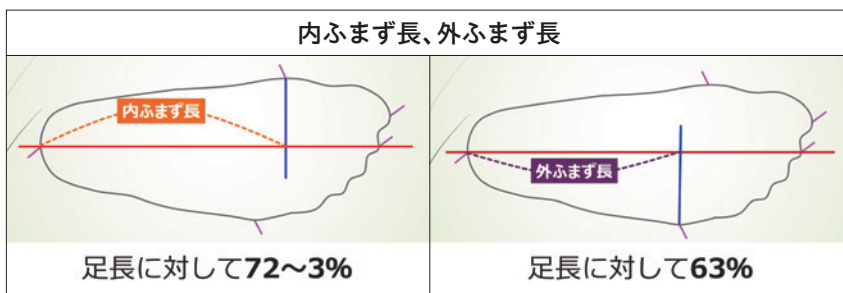


ペドカルテを読み解くとは？  
足型、計測数値から何が  
分かるのでしょうか？

【基準値】 まず、読み解くためには基準値が必要  
原田研究員の経験則から割り出した数値ですが、  
様々な書籍やデータの数値と比較しても大差はありません。

## 2. ペドカルテを読み解く

足高	第一趾高	踵幅
 <p><b>女性</b> 47mm未満：低い 53～4mm：普通 59mm以上：高い 63mm以上：とても高い</p> <p><b>男性</b> 55mm未満：低い 60mm前後：普通 65mm以上：高い 70mm以上：とても高い</p>	 <p><b>女性</b> 15mm未満：低い 17～8mm：普通 20mm以上：高い</p> <p><b>男性</b> 17mm未満：低い 20mm前後：普通 23mm以上：高い</p>	 <p><b>女性</b> 55mm未満：細い 60mm前後：普通 65mm以上：太い</p> <p><b>男性</b> 60mm未満：細い 66～7mm：普通 73mm以上：太い</p>

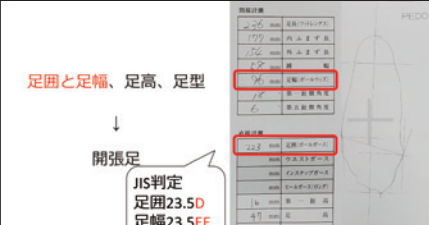
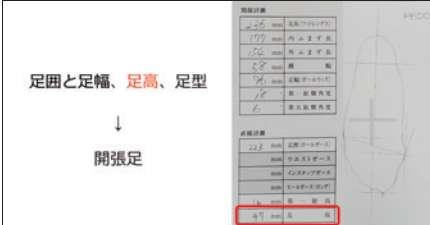



**シューフィッター同士でディスカッション**  
「シューフィティングの際に足長とふまず長どちらを優先させますか？」  
足長、ふまず長、どちらも…、いろいろな意見が出ていました。  
原田研究員の回答：「足趾が長い人は足長、足趾が短い人はふまず長」

### 2) 三次元情報

ん？三次元？ 二次元のペドカルテからどうやって三次元情報を得るのか？

【開張足】 足囲と足幅、足高、足型を確認することによって、開張足の目安を付けることができる。

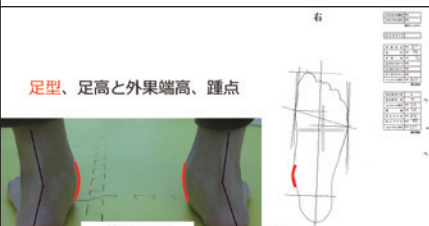
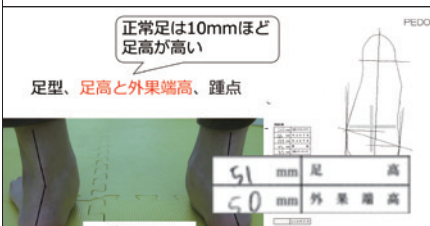

足囲と足幅	足高	足型
 <p>足囲と足幅、足高、足型</p> <p>開張足</p> <p>JIS判定 足囲23.5D 足幅23.5EE</p>	 <p>足囲と足幅、足高、足型</p> <p>開張足</p>	 <p>足囲と足幅、足高、足型</p> <p>開張足</p>

足囲でJIS判定したらD、参考までに足幅に当てはめるとEE⇒横アーチが下がっている。

足高が低い⇒横アーチも落ちている可能性が高い。

横アーチが落ちているので足幅が広がっている⇒踵が小さく、足幅が広い三角形のような形状をしている。

【外反扁平足】 足型、足高と外果端高、踵点を確認することによって、外反扁平足の目安を付けることができる。

足型	足高と外果端高	踵点
 <p>足型、足高と外果端高、踵点</p> <p>外反扁平足</p>	 <p>正常足では10mmほど足高が高い</p> <p>足型、足高と外果端高、踵点</p> <p>外反扁平足</p>	 <p>踵骨の外反が確認できる</p>

足部が外反しているのが、舟状骨辺り(ペドカルテの赤い部分)が膨らんでいる。

正常足では外果端高よりも足高が10mm位高い。スライドの足型は足高が1mmしか高くない⇒扁平している可能性あり。

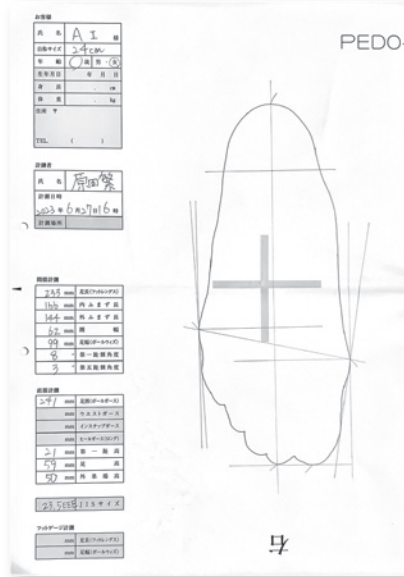
トップライン付近のアキレス腱の中央を足型に投影させることによって、踵骨の内外反が確認できる。

ペドカルテは足情報の宝庫です！



### 3. 足型計測デモ

実習に入る前に原田研究員がペドカルテの計測、作図のデモを行いました。自然立位とは、スクライバーのコツ、計測点の採り方など丁寧に教えていただきました。



原田研究員が採ったペドカルテさすが綺麗です!

忘れていたこと、あやふやだったことが明確に

### 4. 実習



綺麗な自然立位

今回はプライマリーコース受講中の方も参加してくれました。マスターシューフィッターや実技指導員からマンツーマンで指導を受け、たくさん質問をされていました。

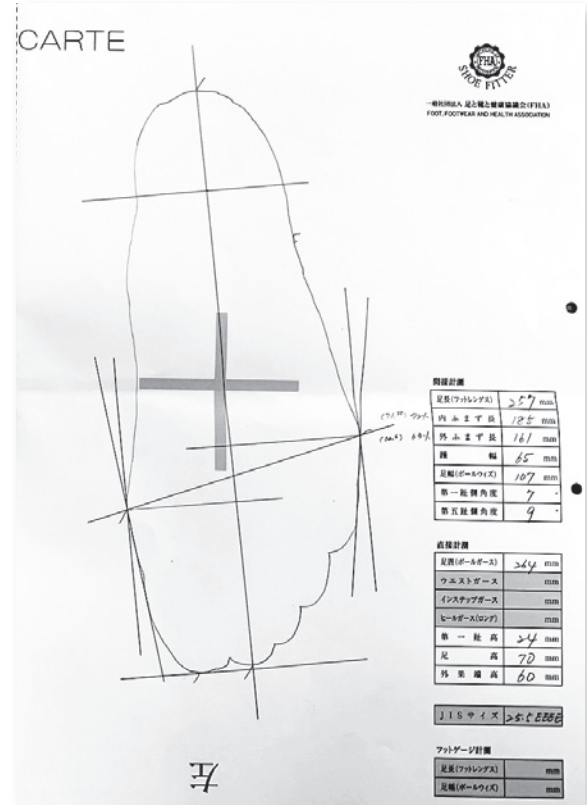
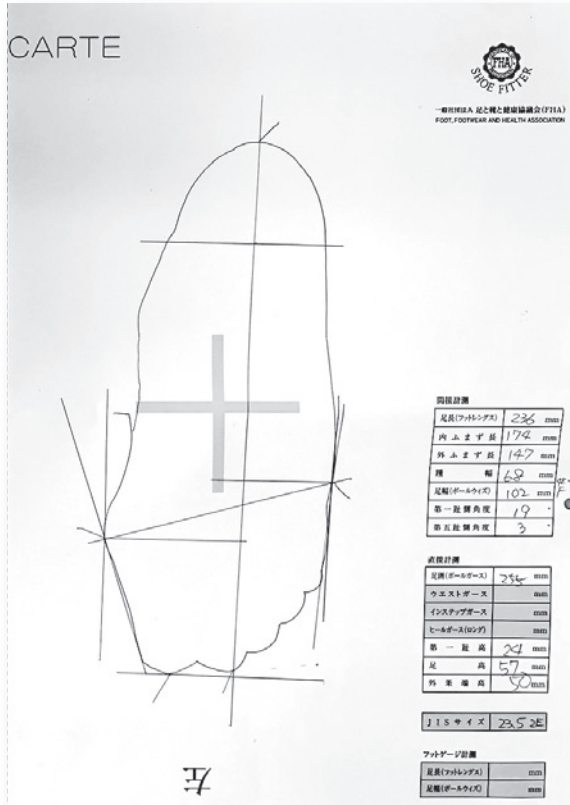


皆さん熱心に作図

## 5. ペドカルテを読み解く(実践)



皆さんが採ったペドカルテを  
原田研究員が解説



足型の舟状骨辺りが膨らんでいるので、内倒れしていることが分かる。足囲EE、足幅EEEE相当で扁平していることも確認できる。第一趾側角度が19°で軽度の外反母趾⇒外反扁平足の可能性。

足型の舟状骨辺りを一見すると外反扁平足ぽいが…足高70mmで外果端高60mm、足高が10mm高いのは正常(平均値)。足型の舟状骨付近の膨らみは、発達した母趾外転筋の可能性(この方は日常的にランニングをしている)

## 最後に

半世紀以上の歴史を持つ、先人達が作り上げてきたFHAの足型計測。

今回は基本に立ち返りペドカルテの計測方法を学び、足型や計測値から読みとれる情報がたくさんあることを教えていただきました。より良いシューフィティングができるように、もっとペドカルテを活用していきたいです。

原田研究員、熱く丁寧な講義ありがとうございました。



原田 繁  
(はらだ しげる)

一般社団法人  
足と靴と健康協議会(FHA) 研究員  
パチェラー(上級)シューフィッター  
幼児こども専門シューフィッター  
一般社団法人 足の番人 評議員  
一般社団法人 足育研究会 会員

### 【補習講座のお知らせが変わります】

ハガキからホームページのお知らせに変更になります。  
開催1か月前までに詳細な講座内容をアップします。

今年度の補習講座開催予定  
東日本支部：6月、9月、1月  
西日本支部：6月、9月、2月

この機会にホームページをご覧ください。

# 最新!子どもの足と靴&シューフィッターにできること ～コロナ禍を越えて～

講師：マスター・オブ・シューフィティング 佐野生子氏

報告者 SFC西日本支部 時見 太一

最初に「子どもの成長、季節を忘れない足」というお話です。

春夏に草は伸びます。

子どもの足は片方大きくなって追いつき、また片方が大きくなって追いつくという事を繰り返します。

私の住んでいる長野県安曇野市の近くにフクジュソウの咲く山があります。

地域の新聞では、その山でフクジュソウが咲きましたという記事が掲載されます。

その後、私の家の庭のクロッカスが咲きます。そのクロッカスが咲く時に子どもの足の左右はサイズが合います。

40年くらい経験していますがいつもその時期です。

しかしここ数年、春の気温の変動が大きく、昨年もサクラもウメもツツジも同時に咲いてしまいました。

今年は春にすごく気温が高い日があったのでボケ、ハナミズキがサクラよりも早く咲いてしまいました。

したがって、子どもの足の左右の大きさが一致することはありませんでした。

その影響が今後どの様になるのかはまだ分かりませんが、皆さんも子どもの足を測って左右の足長、足囲、足幅が同じになってきたら、お近くで咲いた花を見てみてください。それが毎年積み重なれば、素晴らしい資料になるかと思います。

長野県だけでなく、日本中でできたらと思っています。ぜひシューフィッターの皆さまにお願いできたらと思っています。

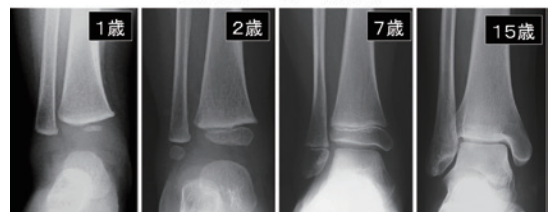
## 足の骨と関節

ヒトは進化の過程で外側2本の骨と内側3本の骨が合体して1つの足になっています。外側2本に内側3本が載って土ふまざができたような形です。そのため、距骨は体重が載る骨ですが、とてもアンバランスで踵骨の載距突起に載っています。内側縦アーチは腱や筋肉、靭帯で支えており、構造上、内側に倒れやすく外反しやすくなっています。足底をいっぱい使って遊んで強くしていく事が大切です。

距腿関節の映像を1歳、2歳、7歳、15歳で見ると、15歳ごろに内果と外果が骨化し、距骨を挟むような状態になり距腿関節が背屈、底屈をしっかりできるようになります。

距骨下関節の可動域は回外20°、回内10°あります。回外の可動域が回内の2倍ありますので、捻挫に注意が必要です。

足関節の骨の成長

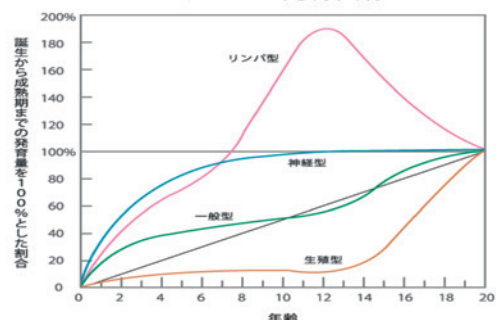


## スキャモンの発育曲線

リンパ型(胸腺などのリンパ組織の成長)、神経型(脳や脊髄、視覚器などの神経系や感覚器系の成長)、一般型(身長や体重、筋肉、骨格などの成長)、生殖型(男性や女性の生殖器、乳房、咽頭などの成長)が20歳を100%の成長としたときに各年齢での程度成長しているかを示した曲線図です。神経型の発達に関して10歳くらいで20歳の約98%程度の成長を遂げている事がわかります。

今まで練習してきたことが突然上手くなるのが10歳頃です。例えば、サッカーや野球やピアノ、バイオリンなどです。それまではなか

スキャモンの発育曲線



なか上手くならなかったかもしれません。しかし、神経系の発達にともない筋肉に命令が伝わりやすくなりますので、10歳頃に今までちゃんと練習してきた成果が現れます。

リンパ型は循環器の発達です。中学生くらいの時に大きく発達し、肺がしっかりしてきます。すると酸素をいっぱい吸え、小出しにできるようになるので、持久力が付きます。一般型は高校生くらいで発達し、身体に力強さが生まれます。それぞれが順番に発達し、子どもから大人へと成長していきます。

早生まれ、遅生まれの成長の差についてですが、4月生まれと3月生まれ、その約1年の差は中学2年生の頃によく一緒になります。早産や生まれた時の低体重も中学2年生頃に一緒になります。平成22年の出生時体重は男の子で2980g、女の子2910gが平均です。昔と比較するとだいぶ小さくなってしまいました。昭和50年は平均で3200gでした。原因は早産や高齢出産、喫煙、飲酒、先天性の異常などが考えられます。例えばダウン症の子どもの生まれてくる確率は、以前は1000人に1人でしたが、今は650人に1人と確率が上がっています。

## 靴の履き方の現状

学校で79人の足の計測をしました。靴のサイズが合っている人は1人しかいませんでした。靴のサイズが合っていないと靴擦れを起こし、タコができます。また、変な汗をかくために臭い。あるいは合っていない方の足に水虫ができてたりします。靴紐をしっかり結ばない。結べないという子もいます。小学6年生が卒業して中学校へ行くと中学校の上履きが紐靴になります。3月にその上履きを買いに来られるのですが、その時に靴紐を結べない子が多いです。

面ファスナーそのまま脱ぎ履きできるという事は、緩いので足が前滑りします。

踵を踏む。靴を買ってもらえなくて足が大きくなって入らないので踵を踏んで履いてしまっている事もあります。子どもの6人に1人が貧困家庭と言われています。踵を踏むと、踵のパーツ、プラスチックなどのカウンターが足に当たります。それにより傷ができ、痛いので足を前へ滑らせます。すると余計に靴がきつくなります。靴紐をハトメの一番上まで通さない子も多いです。靴はハトメの一番上まで紐を通して履いてこそフィットします。

## 子どもたちの足や身体の実状

何もな所や小さな段差でも躓く子が多いです。横アーチがしっかりできていない子は3つのアーチでの3点支持ではなく2点支持になるために不安定で躓きやすくなります。そして転んでも手が出ない子もいます。頭や額を地面で打ってしまいます。人や物を避けられない子もいます。姿勢の維持ができない子は、腹筋や背筋が弱い、腸腰筋が弱い等の原因が考えられます。

ドッジボールのボールが受け止められず、肋骨が3本折れてしまったほどもろい骨になっています。予測ができず危険を回避できない事も多いです。

ブランコの前に柵があります。柵の内側を歩いてしまう子どももいます。自分でも体験しているのに危険の予測ができません。危ないという理由で撤去されてしまう遊具がたくさんあります。登り棒も途中で落ちてしまう。雲梯も筋力が無いために途中で落ちてしまう。ジャングルジムも同じです。できない、危ないから撤去ではなく、できないならどうしようと考えて欲しいものです。本当はとってもいい運動なのに。

巻爪で痛い子どもがいます。爪の白い部分を全く残さず切ってしまいます。巻爪を深爪すると余計に巻爪は酷くなります。身体の柔らかい子どもは自分で自分の足の爪を噛みます。あるいは手でむしる。すると爪はガタガタになります。爪は本当にとっても大事です。

横アーチが落ちて第2、3趾の中足骨骨頭が痛い。開張足、浮趾、扁平足、モートン病、外反母趾、内反小趾。私の計測したお子さん達のほとんどが内反小趾です。

これは本当に驚きですが、後ろ向き歩きができない。自分の感覚に自信が無いので止まっている子もいます。

ハイアーチは一般的にあまり知られていませんが、それぞれの足の関節の可動域が少なく衝撃吸収がしにくいために、衝撃が身体に直接、伝わってしまいます。また足底の接地面積が少ないため、開張足になりやすく歩行、立位が不安定で頭痛、腰痛、気持ち悪いなどの不調を訴え、保健室に行く子どもが多いです。踵骨の後ろが痛くなりやすく、ローリングソールの靴や踵部にクッション性のある靴がお勧めです。

## 小さな段差や何もない所で躓く

すり足で爪先が上がっていない、歩幅が小さい。猫背で背中が丸まっている。前脛骨筋が弱い。

距腿関節の可動域が小さい、硬い。下腿三頭筋に柔軟性が無い。アキレス腱炎、足底腱膜炎、踵骨棘。

距腿関節の関節可動域は背屈20°、底屈50°ですが歩行のために10°の背屈が必要です。

躓かないための運動をしましょう。

### 1. 距腿関節の運動

- 1) ①椅子に浅く座って片足ずつ足を伸ばす、その際膝も伸ばす。
- ②踵を床につけ距腿関節を背屈、10秒キープ
- ③踵を床につけたまま距腿関節を底屈、10秒キープ

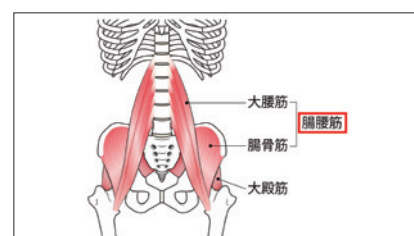
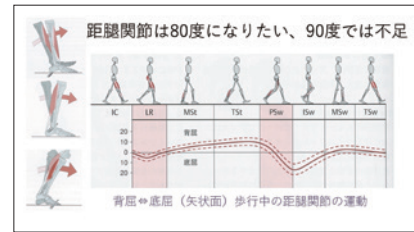
これを何セットか自分で決めて実行する。

※できているつもりでも足趾だけ背屈している場合もあるので確認が必要です。

- 2) 片足を前に出し体重を載せる。後ろ足の下腿三頭筋のストレッチをする。
- 3) 踵を床に付けてしゃがみ、そのまま立ち上がる。

### 2. 身体をまっすぐにする運動(下を向く、猫背の改善)

- 1) 椅子に片方のお尻を載せて、上体をまっすぐ起こし片座骨で座る。  
座っている足の膝は直角にして爪先はまっすぐ前に。  
お尻が浮いている脚を後方に伸ばし、膝も伸ばし爪先を前に向ける。  
(腸腰筋のストレッチ)



## コロナ禍を越えて急に運動量が増えて足が痛い

コロナ禍で外で遊ぶことが減少して、日光に当たらない生活が増えたことにより疲労骨折が見られるようになりました。骨を強くするためには太陽光とビタミンD、ビタミンK、カルシウムを摂取する事と骨に負荷を与える事が大切です。歩く、走る、ジャンプする、よじ登る、飛び降りる。弱い骨、筋力の低下(ゲームのやりすぎ、姿勢の悪さ)、合わない靴ときちんと履かない靴が主因の1つと考えられます。

## 姿勢を維持するために、遊びの中から運動

雑巾がけ/手つなぎ鬼/腕と足を浮かせながらゴロゴロ/バスケットボールをつきながら、だるまさんが転んだ/縄跳び/ドッチボール/けん玉/スパイダーウォーク

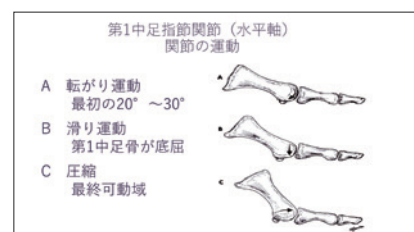
今の子どもたちはこのままだと筋肉が弱いまです。努力しないと筋肉は強くなりません。姿勢を維持するためにせめて食事中くらいは両膝を付けて、両足を揃えて座ります。内側広筋を強化して膝を安定させましょう。

## あおり歩行をするために

足に合った靴をきちんと履いてこそできるのがあおり歩行です。前を向いて歩幅が広くなれば自然と踵から着地し、下腿三頭筋を働かせ母趾で蹴り出せます。血行が良くなり脳も活性化し、集中力が上がり、学力もUPします。左右の腕を真っ直ぐ同じように振ります、振る腕の向きは爪先の向きです。

矢状面での第一中足趾節関節の関節可動域は背屈85°、底屈40°ですが、歩行のために背屈の関節可動域は65°必要です。第一中足骨骨頭が底屈して、転がり一滑り一圧縮することでスムーズに蹴り出すことができます。

受講者を4班に分け、それぞれ8名分(16本)の足のジャックテストを行い、どの足が最も硬いか軟らかいかを班の中で共有することによって感覚が掴めたと思います。





足を計測する時に母趾を背屈させるだけで、あおり歩行ができるか否かが分かります。とても良いアイテムの1つです。

## 靴の正しい履き方

靴下をギュッと履いたら、逆に爪先を引っ張って趾が伸びる、広がるスペースを確保してください。靴下も本来は正しいサイズで履いて欲しいものです。

- ・ 紐や面ファスナーを十分緩め、足を靴に入れる。
- ・ 靴の踵内部に自分の踵を合わせます。踵をコンコン。
- ・ ベロを足の甲にきちんと合わせます。
- ・ 面ファスナーを留める、紐は爪先の方から足が前にいかないように締めます。
- ・ 立った状態でもう1度締め直します。

※靴の踵は踏まない事。脱ぐ際は面ファスナー、紐を解き手を使って脱ぎます。

※ファスナー付きの靴の場合はファスナーを閉じてから紐を結びます。



## 良い靴とは

- ・ 踵がしっかりした作り(踵を立てる、支える)
- ・ 靴の底が硬すぎず、柔らかすぎないこと
- ・ 紐や面ファスナーがしっかり留まり、足が前に滑らないこと
- ・ 母趾球や小趾球の部位に縫い目が無いこと
- ・ 子どもの靴は特にアッパーがしなやかで(硬すぎない)、吸放湿性に優れていること
- ・ インソールが取り外せるとなお良い→洗える、見える
- ・ 底が安定していること
- ・ MP関節部分だけ屈曲すること

踵が広すぎる靴があります。甲部分が太すぎる靴もあります。甲のベルトが短すぎる靴があります。D環とベルトの幅が合わず締めにくい靴があります。面ファスナーのオスとメスの位置が合わず、引っ張れない靴があります。捨て寸が少なすぎる靴もあります。特に上履きは何年も木型が変わっていません。今の子どもたちの足に合った木型で靴を作ってほしいと願っています。



## ファーストシューズについて

歩き始めの頃は足趾で床を掴んで立っているのでトースプリングは少なめ、本底も薄めで裸足感覚を大切にしたい作りになっています。捨て寸は日本規格の靴でしたら6mmくらいとします。ただし、1か月で履き替えです。アッパーは通気性の良いメッシュタイプで、ハイカットあるいはミッドカットがお勧めです。

骨が軟骨状態で、脂肪組織がたくあんあります。爪先の前、上、横からの圧迫が無いことが大切です。また、前足部の大きさに比べ、踵骨の周りには脂肪組織が少ないので踵幅は広すぎないことがポイントです。ペタペタ歩きに見えますが、距腿関節は10°の背屈を有しています。

## フィッティングは必ず両足

シューフィッティングは靴下もきちんと履いた状態で行います。足の計測をします(足長、足囲、足幅)。スニーカーの場合、足のサイズが適正な靴のサイズとは異なることが多いです。革靴とはサイズ感が異なります。

- ・ 踵は合っていますか。踵部を上から見て内外に隙間はありませんか。
- ・ 捨て寸がちゃんとありますか。
- ・ 趾の上や横に圧迫は無いですか。
- ・ 足囲、足幅は合っていますか。
- ・ 紐や面ファスナーで足が留まりますか。締め具はありますか。
- ・ トップラインにくるぶしが当たりませんか。
- ・ 足が曲がるところで靴も曲がりますか。本底がどこでも曲がる靴はNGです。



## 泣いたときの足の計測

お母さんの方を向けて立たせて、後ろからフットゲージで足長と足幅を測ります。足囲もメジャーを踵から差し込み、お母さんに目盛を読んでもらいます。測る方の足を嫌がったら反対の足を触ります。あらかじめ立った高さの目線の先にアンパンマンを置いておきます。

こちらを向いてくれたら「痛くないよー」と優しく声を掛けて、フットゲージで服の上から腕をそっと測ります。次にお腹を測って、そして足を測ります。両足同じサイズの既製靴を履くため大きい方の足長に合わせ、JIS規格に当てはめます。

両足(内果)を付けてO脚、X脚を確認します。生後すぐはO脚です。3歳頃にまっすぐからX脚になって、6歳頃にまっすぐに戻るのが正常な生理現象です。

## 上履きが指定のスリッポンの場合

足の細い子どもは1本ベルトの甲ゴムでは足が留まらない、サイズを下げると捨て寸が不足します。インソールを入れたり、前足部あるいは中足部を底上げするなどして調整はしますが、どうしても合わなかった場合は靴を替える事をお願いしたいです。

## 観察

履いてきた靴のサイズ

砂がいっぱい…中敷を外してみよう／本底の踵部や中足部の減り方／踵部の靴の変形…踵を踏んでいる？

爪の観察

靴が小さい？ 甲を留めていない？

足趾屈曲…足が前に滑っていると爪が丸く下方に落ち込んで、靴の内部と擦れてツヤツヤになっている。

## 観察と実践

普段の靴の履き方を知るために、自分で靴を履いてもらいます。履き口を広げて足を入れ踵にコンコンと合わせます。ペロを甲に沿わせ面ファスナーをギュッと引っ張って反対側を押さえてペタ、もう一度ペタ(2本ベルトがしっかり締まるのでお勧め)。立ったら足の形状が変化しているので、もう一度ギュッと引っ張ってペタ(再調整)。

歩いてみてバランスは？手が上がる？笑顔？靴紐は遠位から締めて履き口(近位)は足が前に滑らないようにしっかり結びましょう。

## 健やかな毎日を送るために

足は体の土台です。足は一生ものです。

足と体と心の健全な成長のために、靴の踵に足を合わせ甲をしっかり留めましょう。

靴をきちんと履く時間を子どもに与えてほしいものです。

外で胸を張って、目で見て地面を分析し、耳で周りの状況を確認し、肌で風を感じ、足の裏を精密なセンサーにして、目いっぱい友達と遊びましょう。体重や身長と同じように足も定期的に測りましょう。

計測にご来店いただいて、まだ履けるなら買わなくていいんです。



佐野 生子 (さの いくこ)

ドイツ整形外科靴技術者ゲゼレ  
マスター・オブ・シューフィッティング(FHA)  
インソール工房 かつろぎ  
〒399-8102  
長野県安曇野市三郷温2716-1  
mobile 080-1170-0801  
e-mail i.sano0801@docomo.ne.jp  
atoa@vesta.ocn.ne.jp

### 【補習講座のお知らせが変わります】

ハガキからホームページのお知らせに変更になります。  
開催1か月前までに詳細な講座内容をアップします。

今年度の補習講座開催予定

東日本支部：6月、9月、1月

西日本支部：6月、9月、2月

この機会にホームページをご覧ください。

# 専門コースがリニューアル!

再聴講できます!  
詳しくは事務局まで  
お問合せください。

今年度よりシューフィッター養成講座シニア専門コースと幼児子ども専門コースを大きくリニューアルします。シニア専門コースはこれまでの高齢者疑似体験実習に加えて、実際に高齢者モニターさんを起用してのフィッティング実習が加わります。幼児子ども専門コースは実習の時間が増え、さらに充実した実習へパワーアップします。高齢者用の靴や子供靴を扱っているシューフィッターさんは必見の講座です。皆さまの受講をお待ちいたしております。

## 第11回 シニア専門コース

日 程：2023年11月7日(火)、8日(水)

## 第15回 幼児子ども専門コース

日 程：2023年12月7日(木)、8日(金)

会 場：東京・両国 国際ファッションセンター(KFC)

定 員：各20名

受講料：72,600円(税込)

受講資格：一般社団法人 足と靴と健康協議会(FHA)

および 日本靴小売商連盟 認定シューフィッター



私たちに  
合う靴を  
フィッティング  
してください!

## シニア専門コースの 新しいシューフィッティング 実習の中身をご紹介します

①シニア専門コースの実習のために新たに作成したカルテを使って、モニターさんの情報をしっかりとヒアリング ※カルテは原案です。

②足型計測を行って、足部の情報を収集

③身体のバランスを確認

④しっかり靴紐を締めて歩行チェック

※内容は変更になる場合がございます。

## 第22回パッチャーコース認定者一覧(2023年5月9日認定)



氏名	会社名
平松 久美子	株式会社近鉄百貨店 本店
三浦 隆	株式会社ストウ
茂木 有紀	とちぎフットケアサロン
井東 理恵	モーダリス
井東 修二	モーダリス
中山 雅史	広島化成株式会社
渡邊 佳祐	けやき並木整形外科
久保 春美	株式会社アルファ美輝

氏名	会社名
山本 等	株式会社 fitfit
小川 ひろみ	アシックスジャパン株式会社
福田 康予	株式会社シーエネ
小泉 雄二	株式会社かねまつ
材津 明子	株式会社オートフィッツ
大倉 紀子	株式会社三越伊勢丹 伊勢丹 新宿店
渡山 憲彦	快足屋 広島本店
松橋 英行	株式会社高島屋 大阪店

氏名	会社名
村野 良太	早稲田大学
同前 好美	株式会社天満屋 岡山本店
桐谷 謙志	キリタニ
船橋 悠輔	株式会社アルファ美輝
若林 民朗	株式会社チヨダ 東京靴流通センター 東越谷店
松本 考生	株式会社イチマツ化学工業
境野 創一郎	有限会社未広堂
樋谷 伸輔	株式会社 SPES JAPAN まつもと双葉接骨院

(24名認定)

(受講者の声) お客様から足のお悩みでご相談いただく事が多く、特にシューフィッターに期待されてご来店されるので、お客様の期待に応えられるようになりたいと受講しました。講義や課題は大変でしたが、講師の方々の方が分かりやすく重要な部分は何度も教えてくださったり、事務局の方々のサポートのおかげで合格する事ができて感じています。また、様々な職業の方と一緒に学ぶことで、異なる目線からの意見を聞き、考える事ができた事がとても刺激になり、1年間楽しく受講することができました。今後も学んだ事を活かし、接客での経験値を高め、知識や技術を磨いて、より多くのお客様にご満足いただけるよう頑張っております。

株式会社近鉄百貨店 平松 久美子

## 第24回パッチャーコース申込み受付中

日程：2024年7月～2025年3月  
スクーリング3日間×3回

- ・7月24日(水)～26日(金)
- ・11月13日(水)～15日(金)
- ・2025年3月12日(水)～14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)



実習が  
新たに  
追加

## 第11回シニア専門コース申込み受付中

日程：2023年11月7日(火)、8日(水)  
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)



実習が  
パワー  
アップ

## 第15回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：2023年12月7日(木)、8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)



※日程は変更になる場合がございます。

※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。  
連絡が無い場合はとれでゅにおんや補習講座、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

## 2023年度 第26回定時総会開催

2023年5月23日(火)に東京都台東区区民会館9階「特別会議室」において、第26回定時総会および第2回理事会を開催しました。2022年度事業報告並びに決算報告の件、2023年度事業計画並びに収支予算の件、任期満了に伴う役員改選の件の議案全てを可決決定しましたことをご報告いたします。(会員総数37 出席総数34(出席20、委任状14))

経済産業省製造産業局生活製品課課長補佐飯島寛之様、一般社団法人日本皮革産業連合会専務理事白川一雄様が来賓として出席されご挨拶を賜りました。



## 〇...とれでゅにおん...〇

“とれでゅにおん”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. 73 (通算108号) 2023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](mailto:fha@tokyo.email.ne.jp) URL <http://www.fha.gr.jp/>

禁・転載複製