

# とれどかにあはれ

Trait d'union

No.74/2023-12



- SFC西日本支部補習講座 靴の接客に関わるホスピタリティの実際 2-5
- SFC東日本支部補習講座 フットケアと靴と、そして医療との連携を考える 6-9
- SFC西日本支部補習講座 歩くという日々の身体の使い方生活が変わります 10-13
- トラブル対処法 ②変形性膝関節症 14-17
- 新マスター・オブ・シューフィティング紹介⑤ 18-19
- 事務局だより 20

## ホームページをリニューアルしました!



Website  
Renewal



fha



# 靴の接客に関わるホスピタリティの実際

講師：株式会社大丸松坂屋百貨店OB 大木 金次 氏

報告者 SFC西日本支部 支部長 花本 義文

『ホスピタリティ』という言葉は以前からありましたが、靴業界ではあまり聞いたことがなかったように思います。ホスピタリティとは何か?と思った時、例えばこのようなことなのです。

「靴の調整はいかがですか?」と伺いながら、お客様の了解を得て靴の中に手を入れてみると、その瞬間にお客様との『心の距離』がグッと近くなることがあります。「靴の中に手を入れてまで見てくれるの?」と、こんな感じです。

ホスピタリティとは、『おもてなし』という言葉がいちばん先に続きます。病院・ホテル・レストランなどでよく使われていますが、小売店では何かと考えたとき、私は『思いやりのある心』ではないかと思います。「この販売員は何か違う、何か身近に感じるな」というところではないかと。

以前、FHAが発行していた接客マニュアルに、こんな話が載っています。

**【シューホーン(靴べら)によって、セールスの技量が評価されます】**

靴べらを使うという意味はどこにあるのでしょうか?

この、『技量を評価される』ということが正にホスピタリティです。

**【靴合わせを上手にするためには、売り急ぐことは禁物です】**とも書かれています。

『売り急ぐ』とはどういうことか。

「お客様の足にちゃんと合っているか?」

自信がないときに「この商品でいいですか?」はダメです。

ホスピタリティとは、お客様と相互に理解をするということで、一方通行ではないということです。

販売する自分も納得しないといけません。重要なことですね。

## 靴売り場の環境

### 綺麗な床、二人掛けの椅子、できればソファ

「ここだったら合う靴に巡り合えるかも」という気持ちになる。靴は売りたいけど、メインはお客様。そのためにお連れ様にも座っていただく。残念なのは、お連れ様が立っているシーン。これはいけませんね。ホスピタリティとは『心づかい』です。



## フットゲージのディスプレイ：足の計測をアピールする売場づくり



『靴を選ぶ前に、足を計測する』。これを前面に押し出す売場づくりが大切ですね。足の計測をする意味をお客様にご理解いただくということが、靴選びの基本ではないかと思えます。骨格模型が靴の近くに陳列してあるのも大切です。売場でほとんど見かけませんが、いろいろな説明に使えます。靴⇔足⇔足の骨格。それがどう繋がっているのか？を知っていただくことも、シューフィッターの仕事だと思えます。



## 習慣にすると自然に手が動く

### 新製品に足を通しておく：自分なりに点数をつけてみる

片足で良いので、新製品が入ったら必ず履いてみる。そうすると、自然にお客様に合う靴にアプローチできます。チェックポイントは、『足入れが良いか?』『あおり歩行が軽快にできるか?』です。

### トーンを上にして持つ：底の位置を一緒にしておく

靴の見方は意外と大事で、靴の持ち方でお客様の靴に対する関心度が分かります。



### ソールの見方(内ふまず長が長いか短い)：履く前に記憶しておく必要があります



記憶するのはなかなか難しいので、手尺を使います。(自分の使いやすい方の手で)メジャーを使うようでは、後手にまわります。自分の中指・人差し指は何センチか?くらいは、覚えていた方が良いでしょう。

## 靴の後足部の深さを見る：深さ45ミリ 50ミリになると外果に当たる

自分の手の皺・尺度を記憶する必要があります。

僅かなことですが、こういうことができるようになると、クレームが少なくなります。

## 縦のカーブを親指でチェック

お客様に出す前・陳列の時にチェックしておく。

僅かなことの積み重ねが大切です。



## 中敷きのチェック



重要ですが、お客様の了解を得るのが難しいです。中敷きはフットプリントと同等の説得力を持ちます。靴は非常に面倒なものです。いろいろな売場を経験してきましたが、お客様と最もお話する内容が多岐にわたるのは靴です。

お話することが多く時間がかかりますが、大事なことです。

## 履かせてあげると、手の平にフィット感が伝わってくる

お客様が履いた時、自信を持ってフィット具合をお伝えできます。それが信頼の始まりです。靴ペラで履かせて差し上げる狙いはどこにあるのか？

これは、サービスではありません。

お客様とシューフィッター、双方向に感じ方がピタッと合うことが大切です。

いい加減に売ってはなりません。



## 購入が決まった靴は足元に置いて入金に行く

お客様は、自分が買った靴を入金の間に必ずチェックします。この時間を与えることが、後々クレームの予防となるのです。

## お客様に寄り添ったフィッティング

### お客様からのうれしい評価

ベテランのトランベッターから

「トランベットが吹きやすくなった。」

レストランのオーナーシェフから

「フィットした靴を履くと、フライパンが軽く振れるんですね。」

床屋さんから

「この靴を履くとハサミが良く切れる。」「ハサミを研ぐ回数が減った。」

(足というのは、手先の器用さをコントロールするものなのです。)

お遍路さんから

「最後に頼るのは、やっぱり靴だね。」

## 同じサイズのものであれば、比べていただく

靴は製造工程で必ず人の手が入ります。そのために同じものでもフィット感は微妙に異なります。「同じものなのに、履き心地は違いますね」と感激されました。

## デザインの違う同じサイズのもを履いていただく（スミス・エバンス効果）

デザインが変わるとフィット感が変わることを、お客様に知っていただけます。

## 心に残る足と靴の啓発

### 「靴は高いね」というお客様に

計算してみて欲しいです。

2万円の靴を週2回履く場合、2年間履くと1日96円です。これは、コンビニのコーヒーより安い金額です。コーヒーは安いと思うのに、なぜ靴は高いのでしょうか？

### デザインが見えると履く機会が多くなる

履かない靴が増えたというお客様に、靴箱に写真を貼ったらどうですかと提案しています。そうすると履かない理由が分ったり、「今日はこれを履こう」という気持ちになったりしていただけます。

デザインが分かりやすいので、靴棚にはトーを前にして保管することをお勧めしています。



## 聴講を終えて

当日は、ここに書ききれないことも沢山ご教授いただき、とても充実した時間でした。

シューフィッターの大先輩の貴重な体験談というのは、書籍などで学べるものでもないし、同じ会社の方でもない限りなかなか伺うことは叶わないと思います。

私自身も会社員時代、接客を習うことは、『モノを売るための方法』を習うことが多かったように感じます。実際はお客様とのお互いの納得が必要であるのと、そのために相手に本当の意味で寄り添うことが大切であることがよく学べました。

百貨店の接客以外でも、シューフィッターが被計測者と向き合ったとき、シューフィッティングで大切にすべきことを、熱心に、そしてとても丁寧に教えていただきました。

大木先生、本当にありがとうございました。



大木 金次  
(おおき きんじ)

株式会社大丸松坂屋百貨店OB  
パッチェラー・オブ・シューフィッシング  
大阪市生涯学習インストラクター  
足と靴健康アドバイザー  
ブログ「靴と健康ホスピタリティライフ」主宰

補習講座のお知らせ方法に関するアンケート  
(1分程度)にご協力をお願いいたします。



# フットケアと靴と、そして医療との連携を考える

講師：一般社団法人 足の番人 理事 平 扶美子 氏

報告者 SFC東日本支部 原 芳久

今回の補習講座は「足の番人」×「足育研究会」×「足と靴と健康協議会」のコラボ企画として実施いたしました。第一部は足の番人理事の平 扶美子 氏による「フットケアと靴と、そして医療との連携を考える」と題した講演を開催いたしました。

フットケアセラピストとしてまず確認すべき事は、お客様の足がフットケアを行って良い状況か否かです。セラピストがケアを行える範疇を超えている場合は医療機関での診断を仰ぐ必要がありますので、医療機関との連携や信頼関係の構築が大切です。セラピストはお客様の足を拝見・確認して、施術が可能かどうかを判断します。

セラピストがケアをする大前提は健全な足であることです。医師に診断され病名がついている方はもちろん、気になる点や疑わしいところがある場合は医療機関に診断を仰ぎ、施術可能になってから行います。そのためセラピスト自身が施術可能な足であるかを見極められる事が大切です。爪、特に足の爪は様々な要因が重なり、トラブルが起きやすい箇所です。異常は無いのか、気になる点は無いのか、しっかりとチェックします。

また、シューフィッティングも大切で、靴の中で趾が当たったりすることによってトラブルが起きる可能性があります。そのような要因を改善する事で爪の健やかな成長を促すことが可能になります。

またお客様のご要望が何かを的確に把握する事も大事です。セラピストから見ると魚の目や胼胝の状態が気になったとしても、お客様のご要望は「リラックスしたい」という場合もあります。お客様のご要望にお応えし、足の状態も改善できるようにすることが大切だと考えます。

また、トラブルの原因を探り、靴業界、運動指導、医療機関等の業界と連携をもち、適切なところにご案内する事もフットセラピストの大切な役割だと思っています。以上のことを踏まえて本題へ入っていきます。

## 医療機関に託す目安「爪」

この4枚の画像が正常な爪とは言えないと思います。では私達の施術が可能か？基本的には「NO」です。

①はお年寄りの爪によく見られます。爪が食い込み痛みがある方も沢山いらっしゃいます。この方をケアするには先ずは白癬、炎症が無いかを医師に確認していただきます。医師の了承が得られれば施術が可能です。このような爪は確かな爪の知識と技術を要しますが、食い込んでいる爪を取り去り、肥厚している爪を適度に削り、爪の発育を促します。②③④は施術不可です。②は爪の変色・厚みもありますので爪白癬の疑いがあります。しかしそれより気を付けなければならないのが赤丸の部分がプクツとしているのが分かるでしょうか？ここを軽く押すと柔らかく、痛みがあります。この場合は医療機関にて受診した結果、爪の下で化膿炎症を起こしていました。もし気が付かずに施術をすると透明な又は半透の浸出液や出血の可能性があります。③は爪も周りの皮膚も白癬の可能性が高いので医療機関に行ってくださいました。④の白い縦線が入っている場合は注意が必要です。白癬菌の爪には良く白い縦線ができることがあります。靴などの圧迫が原因であることもありますが、医療機関に行き診断していただくのが良いかと思います。

ここで大切な事です。私たちは医療従事者ではありませんので病名をつけることはできません。医療機関に行きただく際には絶対に「〇〇なので」など病名を決めつけず、「気になる点があるので」とか「万が一を考えて」などとお伝えする事が大切です。



## 医療機関に託すトラブル「皮膚」

皮膚のトラブルで一番多いのはやはり白癬と疣贅(イボ)です。

左の画像：角質も白く肥厚し、爪も厚くボロボロです。医療機関に行っていただき白癬と診断され治療中です。

真ん中の画像：靴で挟まれ血豆が良くできるとの事でしたが、医療機関を受診して頂いたところイボでした。

右側の画像：足裏にできる典型的なイボで、赤い小さな点々ができます。イボはウィルス感染の為自然治癒する事はほとんどなく、胼胝(タコ)と思って放置しておくくと深く大きくなってしまいます。大きくなればなるほど治療に時間がかかります。早めの受診をお勧めします。



## どちらも同じくらい巻いているけれど…

左右とも同じように巻いているように見えますが、違いがあります。

左の爪は爪床が綺麗なピンク色です。横の皮膚を触っても痛みがない、爪の上から押ししたり先端を押すと痛みがある。爪の状態は綺麗ですし、化膿している可能性も低いのでケアしました。

右の爪は黄変して厚みもあります。「爪を押すと痛いので切って欲しい」との事でしたが、爪の色、厚みの他にも赤丸部分に赤味があり化膿の疑いがあり、医療機関に行っていただきました。幸い白癬は陰性でしたので化膿治療が終わって医師の許可を得て施術いたしました。

巻き爪の方は爪を切つてはいけなと言われてますがそれは誤解です。短く切り込むのはいけません、長すぎも悪影響を及ぼします。そもそも爪は縦と横のカーブがあり、犬や鳥などと同じように人間の爪も伸ばすと巻いてきます。爪はピンクの部分には爪床からの水分があり半透明ですが、白い部分は爪床から離れ乾燥していきます。爪の成分はほぼタンパク質なので乾燥すると縮みます。その結果巻き爪が強くなります。爪は適正な長さを保つことが大切なのです。



## 症例① 50代女性

営業職 靴:パンプス 1日1万~15000歩 手荷物重い

この方は五趾の上のタコと踵のタコに悩まれています。仕事柄毎日重い荷物を持ち、1万歩以上歩いているので3週間に一回ご来店されてもすぐにこのような状態になってしまいます。毎日フットクリームをつけ、パンプスもシューフィッターに選んで頂いてはいますがなかなか改善しません。コロナ禍で在宅勤務になった際には改善しているので、日頃の酷使と考えケアを続けています。



## 症例② 80代女性

整形外科で定期的にサイドをカット 趣味水泳

巻き爪で整形外科にて定期的にカットしてもらっていたそうです。爪が伸びてきたり、プールで泳ぎ、ふやけると痛みが出るとの事でご紹介頂きました。化膿しやすいと伺っていたので事前に病院を紹介して爪の状態をチェックして頂き、施術可能との事でご来店頂きました。カットされた爪の角が食い込むので取り去り、長さを整えてB/Sスパング(プラスチック製の矯正具)を装着、右の画像が一か月後です。幸い痛みは無くなりました。



## 実証：爪が伸びていたら足の計測に関係あるか？

フットプリントで計測→爪のケア→再度、フットプリントで計測

結果は3mm違いました。今回はあまり爪が伸びていない方での計測でしたが、それでもサイズ変化がありました。フィッティングの際の参考になれば幸いです。



## 爪の形と長さを整える～手順～

足の爪は手と違い靴等の圧迫を受けやすく、常に荷重されている等トラブルになる要因がたくさんあります。そのため適正な長さとし形を維持する事が重要です。また本来は爪切りのみでなく、ヤスリで形を整え、切り口を滑らかにする事が大切です。

爪の長さは足の爪端の角が出ている状態に、端を切り込まず真っ直ぐにカットします。爪切りのみでは引っ掛かり等がありますのでヤスリを一方方向にかけ、両角を取り去ります。両端を深くカットする「バイアスカット」は爪が皮膚に食い込んでしまう可能性があるため絶対に避けてください。



## 足の爪の適正な長さと形

足の爪の適正な長さは爪の後ろのお肉を引っ張った状態の長さに整えます。爪切りで少し長めにカットし、後にヤスリでお肉に当たるまで一方方向に整え、角を取り去るのがベストです。

爪をカットする際は非荷重ですが、立位時や歩行時は荷重がかかります。肉は潰され先端に押し広げられます。爪は常に伸び続けているのでその分も考慮します。

足の爪は靴などの圧迫等で炎症が起きたり、爪切りの際の切り残しが棘状になり刺さって化膿する事がありますので四角い形のスクエアかスクエアの角を少し落としたスクエアオフという形が理想です。



## ニッパーの握りと歯の動きを理解しましょう

まずニッパーの構造をご説明します。ニッパーははさみと同じ構造で上のグリップが動くと下の刃が、下のグリップが動くと上の刃が動くようになっています。ニッパーの下側の刃が動くと皮膚に刺さる等危険ですので下の刃を動かさず、上の刃を動かすように使用すれば安全です。そのためには下の刃を爪の裏に固定し、下のグリップを握れば上の刃が動き安全にカットできます。



## テコ型ニッパーの選び方

自分の爪を切る際は一般的に使われているテコ型の爪切りが簡単に使えます。爪切りを選ぶ際の注意点ですが、

①刃がカーブしていないストレートのものを選ぶ

先程お伝えしたスクエアの形にするにはストレートがベストで、カーブのある爪切りだとサイドを深く切り込んでしまいがちです。

②爪飛び防止パーツの付いていないもの

爪は爪切りの端を使って切っていきます。飛び防止パーツがあると爪切りの端を使うことができません。

本来は爪の長さを整えるのはヤスリを使用するのが最適です。爪は手の爪で一ヶ月約3mm、足の爪は手の半分から



1/3で1~1.5mm位と言われています。足の爪は1週間に0.4mm程しか伸びないので一週間に一回、やすりで3-4回擦れば同じ長さを保てます。巻き爪等爪きりが難しい方にはぜひお勧めいたします。

## 爪切りの扱い方

### ①最初に適正な長さに両端に切り目を入れる

仕上がりの長さをイメージして、両サイドに切れ目を入れます。こうすることで爪の端が割れて深爪になるのを防ぎます。

左端をカットする時は爪切りの右側を、右端をカットする時は左側を使います。下の刃を爪に当てて親指(テコの部分)を押して爪をカットします。こうすることで皮膚を傷つける可能性が少なくなります。注意することは、白く見える爪の裏に爪下皮という生爪のようなものが付着していることがあり、それを切るととても痛く、時には出血してしまう事もあるので事前にチェックしておきます。

また爪は湾曲しています。爪を一度にたくさん挟むとたわみますので少しずつ切り進めていきます。



## 爪ヤスリで仕上げを

肉を爪の向こう側に押し下げてヤスリを一方に動かします。爪にヤスリを当てた際に皮膚に当たるくらいが最適な長さです。爪の端の棘は外側から内側に一方方向で角を取り去ります。

爪切りだけですと二枚爪になる可能性や靴下などが引っ掛かり剥離してしまう危険もあるのでヤスリを使うことをお勧めします。



## 道具は常に清潔に

爪切りを洗っていますか？爪切りの刃や爪切りの内部には爪のカスや粉が付着しています。そのまま放置して家族で使い回すのはとても不衛生で感染の要因にもなります。できれば爪切り・ヤスリは個々に「マイ爪切り」を持つのが理想です。使用した爪切りやヤスリは使い古しの歯ブラシなどを使い中性洗剤で良く洗い、アルコールを吹きかけ、しっかりと乾かしてください。

白癬菌感染予防に大切なのは乾燥です。お風呂上りにバスマットに乗るだけでなく、しっかりと趾間や趾の裏も水分を拭き取ってください。白癬菌は乾燥が苦手なジメジメと角質が大好きです。「良く洗って、良く乾かす」事が大切です。

足も全体に洗うだけでなく爪も洗ってください。柔らかいブラシで爪や爪の周りを優しく一方方向に擦ります。あまりゴシゴシ擦ると剥離の原因になりますので気を付けてください。

## 最後に

靴関係の方とのご縁や繋がりを頂けたことで新しい知識や情報、そして連携ができるようになりました。皆様もぜひフットセラピストと連携を取って繋がっていただければと思います。そして爪のケアについてもお客様にご説明していただければ幸いです。シューフィッターの皆様とタグを組んで、日本の足を救いたしたいと思います。



平 扶美子 (たいら ふみこ)  
フットケアスペシャリスト  
一般社団法人 足の番号 理事  
巻き爪ケア B/S スパング指導者

## 今回コラボした団体の詳細

足の番号

足育研究会





SFC西日本支部補習講座 2023年9月28日(木) CIVI 研修センター新大阪東

## 歩くという日々の身体の使い方で生活が変わります

講師：ミズノ株式会社OB 上野 敏文 氏

報告者 SFC西日本支部 西川 由希枝

生涯自分の身体で歩きたい。そのための日々の歩きをどうしたらいいか？

今71歳ですが、70歳になってからよく考えるようになりました。

日々ポイントをしばって歩くことによって、きっと生涯歩ける身体作りにつながると考えています。

### 1. 歩くことがなぜ健康なカラダ作りにつながるか？

重要なこと「筋肉を動かすこと」

歩くときは筋肉を使います。筋肉は全身に400くらいあります。歩き方にもよりますが、歩くことで7割動くと言われてます。健康な身体作りには、「筋肉を動かすこと」がポイントです。車は動くのにガソリンと空気が必要です。筋肉(身体)は体脂肪、糖質をガソリンの代わり使い、酸素を取り入れて歩きます。日頃歩かない生活をしていると身体の隅々の筋肉はそれほど酸素を必要としません。歩くようになると、隅々の筋肉まで酸素が欲しいと言い出し、肺でしっかり酸素を取り入れ、心臓から毛細血管の隅々まで送り出します。ですので歩くということは、心肺能力がしっかりしてくる、血流が良くなります。逆に歩かないと血色が悪くなり冷え性気味になってきます。何歳になっても動かせば、それに相応しいような筋肉になろうと強くなってくれますが、ぼーっとしていたら筋力は落ちていってしまいます。しっかり歩くということはそれだけで健康維持につながるのです。普段、楽なほう、楽なほうを選んで車、エスカレーターを選んでしまうのはもったいないことです。

### 2. 今日のお話でお伝えしたいこと

- ①階段を見たらそちらに進むような自分、1キロ2キロなら自分の足で歩くような気持ちになっていただきたい。多くの人がそうになれば毎日の生活が変わっていくと思います。
- ②小さな筋肉をいっぱい使うのではなく大きな筋肉をしっかり使って歩いて欲しい。特に腹筋、お尻、脚の筋肉、何歳になっても動く身体を作ることをお伝えしたいです。



元気な人の歩き方

80歳過ぎで車の乗り降りが大変な人もいれば、100歳でも自分で歩ける人もいます。いつまでも歩けるようにするには、それまでにどれだけ日々しっかり動いてきたかが比例し、特に中高年になってからの日々の意識が大きいと思います。

私は、在職中は姿勢を意識してきました。電車が来るまでは、下腹部肛門をきゅっと締めて待ちます。下腹部に力が入って顎が下がって姿勢が良くなる、忘れて元に戻る、思い出すの繰り返しです。電車の中はフィットネスクラブです。つり革を持たずに立つ、電車の揺れを股関節でグッと受け止めるのが快感という感じです(笑)。おかげさまで腰や膝が痛いということは今のところありません。中高年からいかに取り入れていくかが重要になってくると思います。

### 3. ナンバ歩きとの出会い

普通の歩き方もいいけど、登り、山道、アップダウンや砂利道の時は膝がガクガクになるし、心臓もバクバクするし、膝や腰が痛くなったり何か違う…。そんなときに知ったのが「ナンバ」という動きでした。昔の山歩き、当時をそのまま再現するという意味ではなく、その動きの中にあるエッセンスを取り入れれば、もっと何歳でも歩けるし、山も登ってみようなど、気持ちが前に向くと思いました。元々、山が大好きで金剛山に登っていました。そこでナンバを試すと様々な発見がありました。そこからはまって20年くらいになりますが、かなり勉強しました。60歳の時、ナンバ歩きがきっかけで大学の先生と富士山に登った時に教えてもらった身体の動きのことも取り入れています。

### 4. 歩く=筋肉を動かす

#### 【末端部の小さな筋肉を使った歩き】

つま先で蹴る…足関節(つま先歩きはふくらはぎの小さな筋肉を使う)

普通に歩いているときは腕を振って歩幅を拡げて踵で着地してつま先で蹴り出しましょう。

この歩き方もありだと思いますが、このときは末端部の小さな筋肉を使って歩いています。

#### 【体幹部の大きな筋肉を使った歩き】

踵で押す…股関節(腰とつながり、腰に力がグッと入る。お尻、腹筋を使うようになる。)

できれば小さな筋肉をいっぱい使うのではなく、大きな筋肉をしっかり使って歩いて欲しいです。

特にお尻、脚、腹筋、大胸筋です。

お尻が元気なくなると、座るとき立つときが大変になります。

大きな筋肉が衰えると他にも影響して、他のところでカバーしないといけなくなり余計疲れてしまいます。

大きな筋肉を使う動きを取り入れ使い続けることで、筋肉は年齢関係なく2ヶ月で変わってきます。

### 5. ナンバ歩きの特徴と効果

普通の歩きの場合は足を前に出して歩きますが、この時はあまり筋力を使いません。ナンバ歩きでは足の裏で地面に反発する力を使って歩きます。

腕の使い方…上げた足の方の腕を上げる。

(その時、手のひらは上に返すようにする)

足の使い方…踵で押すようにしてカラダを前に進める。

(その後支えるには趾も使いますが)

つま先で蹴ると小さな筋肉を使います)

#### 【このように歩くとどのような効果があるか】

- ・意識していなくても歩幅が自然と拡がる。
- ・スピードが上がり躍動感が出る。
- ・歩くことが気持ち良く感じられる。
- ・感覚がキラキラと輝き、景色にも感動が大きくなる。
- ・歩きながら適度な汗をかきながら考えると、今までの経験や知識は関係なく日頃は出てこないようなひらめきがフッと出てくる。考え事は机に座ってではなく、歩きながらすることをお勧めします。そんな風に人間の脳は出来ているそうです。



ナンバ歩き

## 6. 筋肉がしっかりすれば関節への負担も変わる

私たちは筋肉というサポーターを持っています。

### 【筋肉がしっかりすれば】

- ・姿勢が良くなりシャキッとする。
- ・基礎代謝が上がってきて、食べても太りにくいカラダになる。
- ・長距離も歩ける。
- ・膝が痛い方は脚の内側の筋肉を使うことで、膝への不可も軽減される。

たかが歩くことですが、良いことがたくさんあります。

便利な世の中だからと便利なものに頼らず、「身体を使おう」という意識を持ちましょう。

例えば、握力や背筋力は何歳になっても衰えづらいついていられると言われていたなぜか？ それは普段ちょっとずつでも日々使うから衰えにくいのです。腹筋や胸の筋肉は意識しないとなかなか使えませんが、握力のようにちょっとずつでいいので意識して使ってほしいです。そのベースが「歩く」ということです。

特に階段を普段から使うことがお勧めです。理由は歩いて体力をつけようと思うと、それなりの速さと歩幅が必要ですが、階段ならゆっくり自分のペースで登っても大きな筋肉が使い、心拍数も上がります。駅の階段の1段の高さは16cmとちょうど登りやすい高さになっています。そういうところをちょっとでも歩こうという気持ちを持つことが一番大切です。繰り返しますが、続ければ生活が変わっていきます。動かないと筋肉の繊維は粘着性があるので細くなってくつついてしまう。日頃から動かして酸素を送っておくことが大切です。

## 7. 履き物と歩きの関係

靴を扱う人は歩きの動きを知っていることでお客様への説得力が増し、接客も楽しくなるのではないのでしょうか？ お客様の歩きによって勧める靴が異なってきます。

ナンバの場合は、ナンバ歩きの型を覚えるまではクッションあるものでも良い。できるようになってきたらクッションで踵を押す力へのロスを感じるようになると思いますので、クッションの少ないものにしても良いと思います。

## 8. 歩き方演習

### 【腕の使い方と脚の使い方がポイント】

腕の使い方…上げた足のほうの腕を上げます(その時、手のひらは上に返すようにします)。

足の使い方…踵で押すようにして身体を前に進めます。

(そのあと支えるために趾を使いますが、つま先で蹴ると小さな筋肉を使います)

椅子から立ち上がる動作を2パターン試してみましょう。

①つま先を使って立つ。 ②踵を使って立つ。 踵を使う方が地面を押せます。

### 【腕の使い方練習】

歩幅、スピードは地面を押す反力に比例します。蹴るときに手も押すように使い地面を押す力をサポートします。その動きはタオルの絞り方に似ています。正しい絞り方だと、肩関節が入り肩甲骨も動きます。腹筋、胸の筋肉も使います。

阿波踊りなども同じ動きです。(着物も乱れず、多少歩いても疲れにくい)

ナンバも踊りと同じイメージで自分の中でリズムを作ります。



踵で地面を押す演習



タオルの絞り方に似ている

## 【歩き方】

- ・手は軽く握って腕はブランと脱力する。
- ・出しやすい足から前を出す。
- ・上げた脚と同じ方の腕を挙げる(手のひらを上に返すようにする)。
- ・腰はひねらずまっすぐ押し出すようにする。
- ・つま先はまっすぐ前に(開くと腰から逃げてしまう)、足の外側がまっすぐになるように意識する。
- ・ゆっくり歩きながら右足と右手を合わせることを考える(一つずつ意識する)。
- ・分からなくなったら一度止まる。



参加者はグループ毎に先生に続いて歩いたり、腕の動きや姿勢を補助してもらいながら全員で練習をしました。

ナンバ歩きも繰り返し練習が必要です。最初は見よう見まねで歩くしかありません。そのうちに自分のカラダとの会話ができるようになってきます。坂や階段で使って良さを感じるのが近道です。

## 9.まとめ

「歩く」という運動は毎日するものですので、適当に歩くのはもったいないことです。毎日、どう身体を使って動くか、日々の運動を大切にしていきたいです。せっかく歩くのであれば、腹筋、お尻、大きい筋肉を動かして歩くことが良いです。さらに良いことは、「歩く」ことは精神的にも良いということです。ドーパミン(気持ちがハイになる)やセロトニン(前向きな気持ちになる)が分泌されハッピーになります。歩けるから人類はこれまで生きてこれたと言われていました。

これからは、お客様と「物」だけでなく、「身体を動かす」ということでも通じ合って、より良い関係になっていただきたいと思います。



**上野 敏文**  
(うえの としふみ)  
ミズノ株式会社OB  
元日本ウォーキング協会専門講師  
ミズノウォーキングアドバイザー  
クラブツーリズム専属  
ウォーキングアドバイザー  
上野敏文のGOOD WALKING BLOG  
(<https://jpn.mizuno.com/walking/uenoblog/>)

補習講座の日程および内容はHPをご確認ください。

HP  FHA/SFC  
会員専用   
ページ

※パスワードは裏表紙「事務局便り」をご確認ください。



# トラブル対処法

## ② 変形性膝関節症



マスターシューフィッター菅野氏の「トラブル対処法」。今回は「変形性膝関節症」についてです。(第2回/全3回連載)

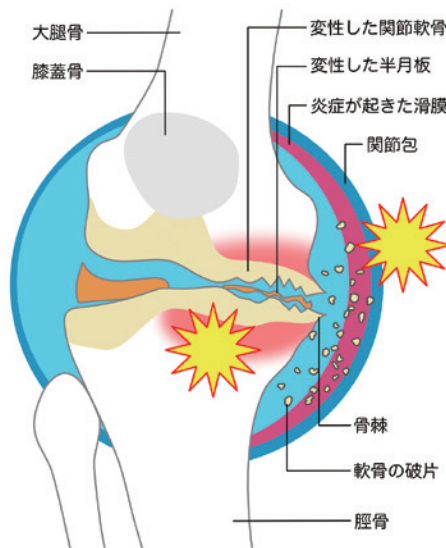
### はじめに

日本における変形性膝関節症の患者数は約2,530万人と推定されており、女性が男性よりも約2倍多く、年齢が高くなると発症率も上がります。変形性膝関節症(以下膝OA)は、日本で最も一般的な関節疾患の一つであり、高齢者の約4分の1が罹患しています。膝OAは、O脚やX脚などの膝の歪みがリスク因子であり、膝関節の軟骨がすり減って骨同士がぶつかり合うことで、痛みや変形を引き起こす病気です。

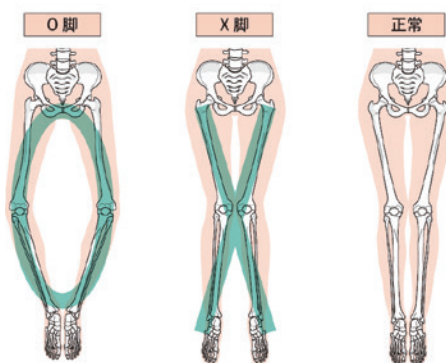
※変形性関節症は英語で“OsteoArthritis”といい、その頭文字から「OA」と呼びます。

膝OAの患者数の増加や健康意識の高まりにより、膝OA関連のサプリメント市場は近年急速に拡大していますが、効果については科学的なエビデンスが不十分です。また、サプリメントの効果にはプラセボ効果も関係している可能性があると言われてしています。プラセボ効果とは、実際には無効な物質や治療法を与えられたとしても、それが有効だと信じることで自然治癒力が高まり、症状が改善される現象です。この様にサプリメント市場の活況を考えると、膝OAで悩んでいる方が多い証でもあります。

膝OAの予防や進行抑制のためには、適切な治療のほか、靴やインソール選びも重要ですが、靴やインソールで膝OAを治すことはできません。膝OAのリスク要因であるO脚、X脚の足元のバランスや足の動きを靴やインソールで整え、歩行を安定させるのがシューフィッターの役割です。



図①



図②

### 情報収集と観察

膝OAの発症誘因として、既往歴、生活スタイル、筋力不足、スポーツ歴、職歴などがあるとされています。

|        |   |
|--------|---|
| 既往歴    | 外傷では前十字靭帯断裂、半月板損傷、内反捻挫、疾患としては関節リウマチ、痛風・偽痛風など        |
| 生活スタイル | 食生活、運動不足、靴の買い替えサイクルの鈍化、靴の不適サイズなど                    |
| 筋力不足   | 大腿四頭筋、膝周囲の筋力低下など                                    |
| スポーツ歴  | ピボット動作が多い卓球、バドミントン、バスケットボールなど<br>※スポーツ歴は既往歴もあわせて考える |
| 職歴     | 膝の負担が大きい職業、農業、土木業など<br>※仕事で使っている靴の影響もあわせて考える        |

膝が痛い、膝OAだと訴えて来店されるお客様には、情報収集と観察が最適な靴選びの第一歩となります。シューフィッターは自然体で相談にのりながら、靴選びに必要な情報を聞き出すコミュニケーション能力と洞察力が必要になります。

既往歴、捻挫を繰り返している側の足部は不安定で、閉鎖運動連鎖時の膝の負担も大きくなりますので、左右どちらの側で捻挫を繰り返すかを確認します。また、半月板損傷、前十字靭帯断裂など、膝をダイレクトに怪我している側も不安定なので、左右どちらを怪我していたかを確認し、推奨する靴とインソールの参考にする必要があります。

生活スタイルは、シューフィッターが最も関与しなければならない項目です。

足元の安定性が歩行時の膝関節に与える影響は大きいのですが、そもそも靴底が片べり(写真①)しやすい膝OAの方が片べりしたままの靴を履き続けていたり、脱着の簡便性から踵を踏みつぶして(写真②)履いていたり、大きいサイズや紐を締めずに緩々の靴を履いている方も散見されます。高額なサプリにはお金をかけても靴には無頓着でお金をかけない方もいます。シューフィッターとしては定期的な靴の買い替えの必要性、正しい履き方の重要性を伝えなければなりません。

膝OAの方だけとは限りませんが、歩行を安定させるためには、適正サイズの靴を履いていただく、正しい履き方をしていただく、それには足部評価をする上での足型計測は必要最低条件です。その上で最適な靴を選び、しっかりフィッティングをして、必ず店内を歩いていただき、歩きやすいか、膝の負担はどうか、体感していただくことが大切です。

職歴、仕事で履いている靴も重要です。農業・漁業であればゴム長靴を履くことになりますが、長靴は靴内部の蒸れを無くすためにゆったり設計になっています。製造業で履かれている安全靴は、女性が履くと緩々で合わない場合が多く、看護師、介護士も支給されている靴が合っていないことが多いと思います。

靴をどうしても選べないのであれば、市販のインソールなどで合わせるようになりますが、ゴム長靴はシャンクが無いので、厚さ1.2mm程度のパルプボード(写真③)をシャンク替わりに中底に固定してから市販のインソールを入れるか、そのまま入れられるインソールは、底面がフラット(写真④)で素材が硬くないと、ゴム長靴が中折れしてアーチを支えられないので注意が必要です。



写真①



写真②



写真③

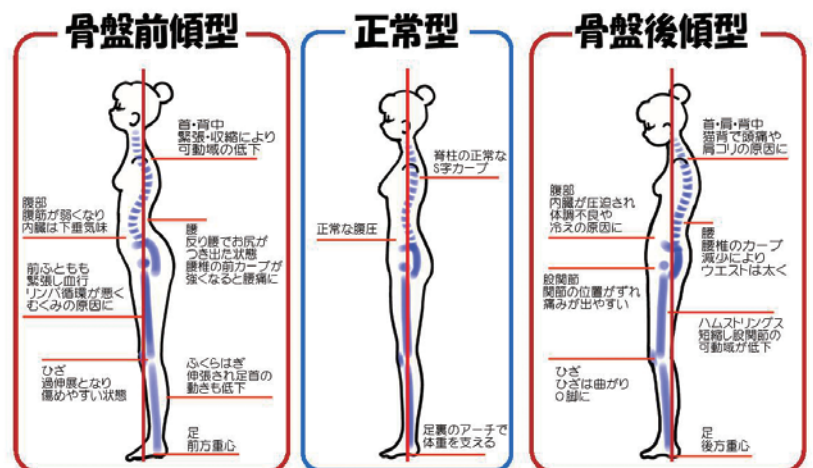


写真④

## 姿勢と歩行を観る

膝OAの方は疼痛を伴うので、通院されている方が殆どですが、膝の痛みを訴えて診療を受けていない方には、悪化を避けるために速やかに受診を促す必要があります。その上で、膝OAの方に最適な靴やインソールを提供できるかはシューフィッターの技量にかかってきます。

膝OAのリスク因子にO脚、X脚がありますが、日本人は遺伝的な要因も含めてO脚傾向にあり、O脚から膝OAになることが多いのですが、O脚の方の姿勢を矢状面から観察すると後傾姿勢が多く、膝が曲がり、お尻が下がり、歩行も常に後継姿勢のまま歩いています。高齢者に良く見られる歩様ですが、結果として偏った筋だけを使うようになり、大腿四頭筋の筋力低下につながり、接地期の膝の安定性を担保できなくなります。



図③

では、高齢者用の軽くて柔らかい靴が適しているかといえば、軽い必要はありますが、流行りのニット素材のような柔らかい靴は不適です。理由は膝OA患者の歩行を観ればわかります。

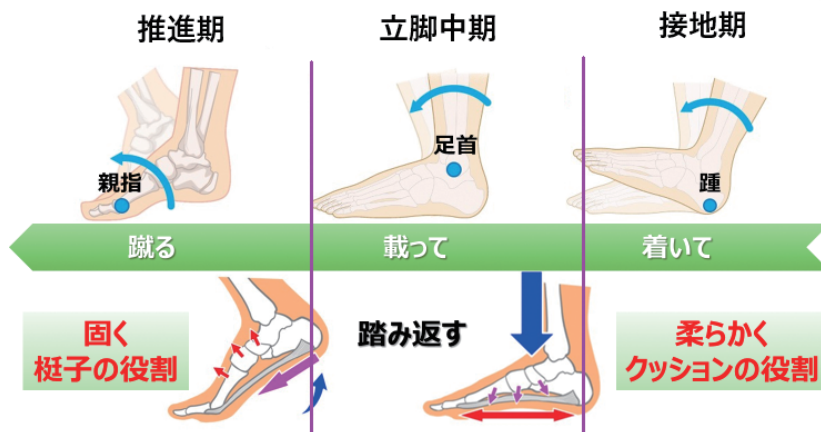
下の歩行画像の右足に注目してください。立脚相の前半、接地期(写真⑤)から立脚中期(写真⑥)では大きく膝も体幹も外側に移動していることがわかります。立脚相の後半、立脚中期(写真⑥)から推進期(写真⑦)では前半に比べて側方移動は減ります。まずは、踵を着いてから体重が載ってくる立脚相の前半を安定させる靴選びが肝要となります。したがって柔らかいアッパー素材の靴では歩行が不安定になるので避けなければなりませんし、膝が変形して真っすぐ伸ばせない膝OAの方にヒールの高い靴を履かせれば、ますます不安定になり、膝の負荷も大きくなるので厳禁です。



写真⑤

写真⑥

写真⑦



図④

## 膝OAの方に適した靴選びと履き方

膝OAの方の歩行を考慮すれば立脚相の前半をどの様に安定させるかが大事なポイントとなります。まずは接地期を安定させるために、アウトソールは耐久性のある素材でフレア形状が望ましく、ヒールカウンターは硬く強度があり、履き方はカウンターに踵を密着させて距骨下関節の動きを適正に保つ必要があります。

立脚中期では靴が捻じれないハードシャンク、甲をしっかり抑えられる調整具(紐・甲ベルト)でアーチ機能を適正に保ちつつアンクルロッカーをスムーズにする必要があります。

膝OAの方は立脚中期での側方移動が強いため、足部に比べて胴体が前方に載ってこないで、歩幅が伸びないのと同時に歩行スピードも伸びません。まずは立脚相の前半を安定させ接地期から立脚中期にかけての側方移動を極力軽減することが大事です。

したがって履き方は、甲の調整具(紐・甲ベルト)は緩みなく固定することが大事です。脱着の簡便性から靴紐を緩めて履いていれば、何を履いても予防効果は期待できません。





推進期では、外反母趾、背屈制限、母趾が短いなど、何らかの状況で上手く蹴り出せず推進力を得られないことがあるので、前足部外反ウエッジなど外側から内側に誘導するような機能と、ボール部が適切に屈曲する必要があります。

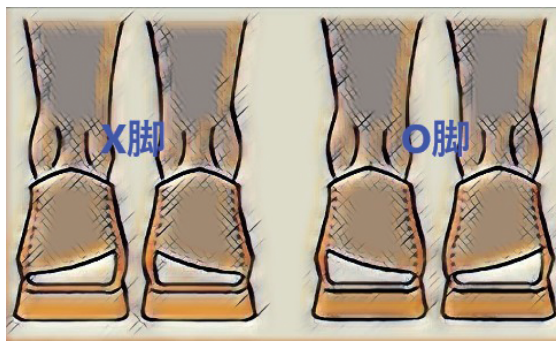
## OAの方に適したインソール

インソールやアーチパットでアーチバランスを整えることは、足部機能が高まり運動連鎖する膝関節の動きを安定させるには有効です。ただ、中度から重度の膝OA患者に対してインソールを使用する場合は医師に相談する必要があります。

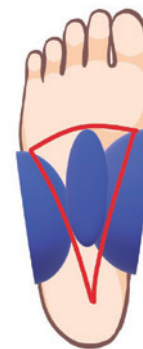
O脚には後足部外側ウエッジ、X脚には後足部内側ウエッジのイメージがありますが、実際にはO脚が小さい方にとっては後足部外側ウエッジを使うと、逆に歩きにくいと訴える方が多い印象です。むしろ、O脚の膝OAで外反母趾や扁平足の場合は、アーチを整えてから必要に応じて、荷重応答期から推進期に側方移動を減少させるために踵立方関節から第5MP関節にかけラテラルウエッジなどで調整するのが良いと個人的には思います。

もちろん、O脚が大きい場合には後足部外側ウエッジが必要となることもあります。後足部ウエッジは多種多様な形で市販されていますが、シューフィッターが無理に脚のアライメントを整えようすると膝OAを悪化させてしまう場合があります。まずはアーチバランスを整えること、O脚の場合は外側縦アーチのサポートが必要となりますので、3アーチがしっかりサポートしてあるインソールを試してください。

膝OAは、進行すると強い痛みなどの自覚症状が出て、生活の質が低下するだけでなく、治療の選択肢も限られていきます。我々シューフィッターの出来ることは膝OAの方の歩行バランスを改善し、少しでも歩ける環境を整えてあげること、歩ける幸せを感じていただくことが何より大事です。実際、靴のサイズを適正にして靴紐を締めただけで、歩行時の膝の痛みが緩和することがあるのも事実です。国民病でもある膝OAに対して、本物の救靴(キュークツ)を生み出せるのかは、着脱至上主義にある日本の靴業界全体の課題であることは間違いありません。

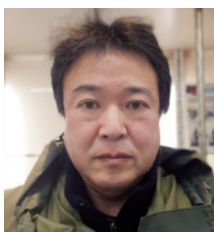


図⑤



図⑥

- ・清水新悟<sup>1)</sup>, 清田信幸<sup>1)</sup>, 徳田康彦<sup>1)</sup>, 佐橋政次<sup>2)</sup>, 茶木正樹<sup>3)</sup> 変形性膝関節症に対する靴の調査と靴指導の評価  
日本技師装具学会誌 Vol.22 No.3, 2006
- ・清水新悟<sup>1)</sup>, 佐橋政次<sup>2)</sup>, 清田信幸<sup>1)</sup>, 徳田康彦<sup>1)</sup>, 山岸慶子<sup>3)</sup> 変形性膝関節症の足底板療法の評価  
日本義肢装具学会誌 Vol.22 No.1, 2006
- ・東佳徳<sup>1)</sup>, 金森輝光<sup>1)</sup>, 小林文子<sup>1)</sup>, 久保実<sup>2)</sup>, 内田俊彦<sup>2)</sup><sup>3)</sup>  
Dynamic Move Control 理論に基づく足底挿板の作製方法について 靴の医学 25(2):31-35, 2011.
- ・川口浩 変形性膝関節症治療の国内ガイドライン 日関病志, 35(1):1~9, 2016
- ・山田英司<sup>1)</sup>, 森田伸<sup>1)</sup>, 田仲勝一<sup>1)</sup>, 内田茂博<sup>1)</sup>, 伊藤康弘<sup>1)</sup>, 藤岡修司<sup>1)</sup>, 板東正記<sup>1)</sup>, 刈谷友洋<sup>1)</sup>, 真柴賛(MD)<sup>2)</sup>, 千頭憲一郎(MD)<sup>2)</sup>, 有馬信男(MD)<sup>2)</sup>, 山本哲司(MD)<sup>2)</sup>  
内側型変形性膝関節症における歩行時の外部膝関節内反モーメントと床反力との関係 運動器理学療法34. P12-324, 2011
- ・井口 傑 靴でなる疾患、靴で治る疾患, 166-171, 日本医事新報社, 2020
- ・eJIM(イージム:「統合医療」情報発信サイト)グルコサミン・コンドロイチン 厚生労働省
- ・リウマチ情報センターサイト(変形性膝関節症) 公益財団法人日本リウマチ財団



管野 博久 (かんの ひろひさ)

マスター・オブ・シューフィッシング

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>



今年度よりバachelorコース「足型計測」講座を管野氏にご担当いただいております。11月に開催した第1回目の講座は受講生からも大好評でした。来年度の皆さまの受講をお待ちいたしております!  
※バachelor以上の方は管野氏の講座だけ再聴講することも可能です。詳しくはHP「お知らせ」をご確認ください。

# 新

## マスター・オブ・シューフィッティング紹介⑤

大企業に在籍するマスターシューフィッターの挑戦

株式会社チヨダ 人事部 シューフィッター推進チーム 外川 秀俊 氏



外川秀俊氏

新マスターシューフィッター紹介の5回目は、株式会社チヨダの外川秀俊氏です。今回より「店」だけでなく「人」そのものによりフォーカスを当てたご紹介記事にパワーアップします！外川氏はマスター・オブ・シューフィッティング取得後、店舗から人事部に異動され、193名在籍しているチヨダのシューフィッターの名実ともにトップとして管理・教育をご担当されています。さらに週末は実際に店頭に立って、ご自身でお客様の接客を行いながら、現場で販売スタッフの方々を教育されています。今回は東京・世田谷にある「靴チヨダ三軒茶屋店」にお邪魔して外川氏のリアルな接客を取材してきました。

報告者 原田 繁 研究員

①まずはお客様のご要望をしっかりとヒアリングします。



②簡易計測によりサイズの日安を付けます。正確にお客様の足を計測することで、競合他社との差別化を図っています。計測から得たデータを元にお客様の足にフィットすると思われる靴をピックアップします。



③真剣なフィッティング・チェック。



④足囲がCのため足長があっても前滑りしてしまう。ストラップ付きで尾錠の位置を狭くして、さらに前足部シートを敷いて前滑りを防ぎます。限られた時間・スペースでも可能な限りの調整を行い、お客様の足によりフィットする靴選びのお手伝いをします。短時間で的確な調整・パッキングができることもマスターシューフィッターの証です！





⑤歩容チェック、踵がしっかりと付いてくるようになり、断然歩きやすくなりました。



⑥外川さんの接客に大満足! パンプスと前足部の中敷をお買い上げになりました。



## 外川さんインタビュー

### ● マスターになって変わったこと

職場環境が大きく変わりました。昨年11月に人事部へ異動となり、シューフィッター推進チームのメンバーになりました。今までは店舗でお客様のお悩みやご要望にシューフィッターで学んだ事を活かしながら仕事をしてきましたが、本社勤務になってからは店舗にいた時よりもお客さまと接する時間が減った分、よりお客さまに寄り添った対応をするよう、今まで以上に心掛けています。マスターになり職場の環境は変わりましたが、お客様に寄り添う気持ちは変わりません。これからもより一層学ばなければならないと思う毎日です。

### ● シューフィッター推進チームでの仕事

#### 社内ペドカルテ作成会

社内のシューフィッター資格未取得者を集めてペドカルテの計測と作図の指導を行い、資格取得のサポートをしています。今年は中部と関西地区で作成会を開催いたしました。定期的に行っている東京では、シューフィッター資格取得者が増えています。

#### シューフィッターが活躍できる環境作り

2023年11月末時点で当社シューフィッターは193名で、内149名が店舗在籍です。たくさんのシューフィッターが在籍しておりますが、各々の知識や技術には差があります。全員がシューフィッティングの技術の一つ一つ確認しながら、体に染み込ませていけるような取り組みを定期的に行いたいと考えています。当社のシューフィッター1人1人が活躍できる環境作りを模索中です。今年はWeb研修が多く、全国の店舗で頑張るシューフィッターと一緒に知識と技術を高めていけるような研修を引き続き計画しています。

#### 靴のはきごち相談会

「シューフィッターがお手伝いします」のPOP(→)当社ホームページにも掲載しています。お客様のお悩みをお伺いして、できる範囲でお買い物のお手伝いをしています。社内でも説明会を受講し、許可されたシューフィッターのみがお客様の対応をしています。2023年5月に全国40店からスタートして、11月で全国108店と増えてきました。1人でも多くのお客様が快適な履き心地(はきごち)の靴と出会うための一助となればと思っています。

シューフィッター推進チームでの仕事は、店舗のシューフィッターが活動しやすい環境や、シューフィッターとしてお客様にできることを考え、社内のシューフィッターに発信して育成していく事が大きな仕事です。

### ● マスターになって

人に伝えることの難しさを痛感しています。店舗にいた時は、様々なお客様に接客内容をお伝えすることの難しさがありました。たくさんのシューフィッターへ考えや想いを伝えることが多かった今は、より難しさを感じています。

### ● マスターとしてのこれから

初心を忘れず、常にお客様に寄り添う接客をこれからも続けていきます。



第11回シニア専門コース認定者一覧 (2023年12月1日認定)



| 氏名    | 会社名          |
|-------|--------------|
| 井東 修二 | モーダリス        |
| 藤原 崇晃 | 藤原化工株式会社     |
| 松本 考生 | 株式会社イチマツ化学工業 |
| 井東 理恵 | モーダリス        |
| 前川 莉恵 | 株式会社卑弥呼      |
| 阿津 真由 | 株式会社ユニソル     |
| 薦川 香織 |              |

| 氏名     | 会社名                     |
|--------|-------------------------|
| 湯川 あゆみ | ナチュラルスタイルのお店 Wawa       |
| 張 婷婷   | Amuseum shoes           |
| 高橋 麻子  | 株式会社ジーフット               |
| 齋藤 美子  | 株式会社オリンピック              |
| 石井 大志  | 株式会社チヨダシュープラザアクロスモール春日店 |
| 河合 由華  | 株式会社楽歩堂 日比谷シャンテ店        |
| 稲葉 達哉  | 靴コンサルタント                |

| 氏名    | 会社名               |
|-------|-------------------|
| 沖田 いく |                   |
| 中村 浩幸 | 株式会社シューズコンサルタント   |
| 松本 玲子 | 株式会社そごう・西武 そごう千葉店 |
| 小川 直子 | 株式会社京王百貨店 新宿店     |
| 竹内 雅徳 | 合資会社竹内商店          |

(19名認定)

**(受講者の声)** 世界第一位の超高齢社会である日本において、シューフィッターとして高齢者のお客様により良く対応するためにはどうあるべきか、という疑問からシニア専門コースを受講いたしました。高齢者によくある疾患の講義、高齢者疑似体験、高齢者に薦めたい靴の知識など大変勉強になりました。とりわけ高齢者のシューフィッティング実習では実店舗では深く踏み込めない部分までグループで協力し体験できたことはとても良い経験になりました。講義内容も非常に分かりやすく、事務局の方のサポートのおかげで安心して受講することができました。今後はこの資格を生かし「老化は多様である」ことを念頭に高齢者に寄り添えるよう努めてまいりたいと思います。 モーダリス 井東 修二

第24回パッチェラ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：270,000円 (税込297,000円)



実習が新たに追加

養成講座 ①再聴講 ②復習指導 ご案内

①シューフィッター養成講座が再聴講できるようになりました。全ての講座を1講座から再聴講できます。※各講座の認定者のみ。実技実習は見学となります。  
②プライマリーコースの「足型計測」と「シューフィッティング」の復習指導を受けられるようになりました。※シューフィッター認定前のプライマリーコース受講中の方も受けられます。

人数限定のためご希望に沿えない場合がございます。お早めにお申し込みください。詳しくはHPをご確認ください。皆さまのご参加をお待ちしております。



第12回シニア専門コース申込み受付中

日程：2024年11月26日(火)、27日(水)  
会場：東京・両国 国際ファッションセンター  
受講料：70,000円 (税込77,000円)



実習がパワーアップ

第16回幼児子ども専門コース申込み受付中

日程：2024年12月12日(木)、13日(金)  
会場：東京・両国 国際ファッションセンター  
受講料：70,000円 (税込77,000円)



※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

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ぶ情報誌という意味で命名しました。

No. 74 (通算109号) 2023年12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