

今回のテーマ

「靴の選び方最終回～ボックス・トゥ～」

靴の選び方シリーズ最終回は、**ボックス・トゥ**についてです。ボックス・トゥとは、靴のつま先部分を指します。この部分は、主に前後の体重移動に関与してきます。つま先が跳ね上がっている靴とそうでない靴を一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。その違いは体重を前方に移動させる作用があるかないかを意味します。



跳ね上がりあり



跳ね上がりなし

跳ね上がりのある靴は、船底型をしているため体重を前方に乗せることに長けています。そのため、踵やアキレス腱に痛みのある方はスムーズに体重を前方に逃がして痛みの軽減を図ることが可能となります。反対に、跳ね上がりない靴は平行に近いいため体重を前方に乗せにくはなっておりますが、足の指の痛みや爪の障害がある方は体重が前方に乗る(指や爪に負担がかかる)ことを軽減させることが可能となります。

このように、靴の正しい選択をすることによって運動中の痛みを防ぎ、より健康な体作りを手助けすることが可能となりますので、靴の履き分け～靴の選び方全6回分(かたの通信vol.40～45)をご覧ください。用途に合った靴をお選びください。また、靴の選び方につきましてご不安のある場合は、当院理学療法士のアドバイスもさせていただきますので、まずは診察から受診なさってください。特に、足の痛みをすでに抱えてらっしゃる方や靴が合わずにお悩みの方はお早めに受診されてください。