

～今回のテーマ～

靴紐の結び方

生活習慣の中で歩行は、とても大切です。歩行において体の土台になる足部はとても重要であり、靴とインソールの果たす役割には大きなものがあります。足に合わない靴を履いていると局所に圧が集中し外反母趾やタコなどの原因になるだけでなく、足の機能を阻害してしまいます。快適な足元環境は、足のトラブルの予防につながります。



今回は足元環境を整える手段として靴紐の結び方をお伝えします。靴を履く際は、①まず靴紐全体を緩めます。靴に足を入れ爪先を上げた状態で踵を床にトントンと軽く打ちつけ、足の踵と靴の踵を合わせます。次に靴紐です。靴紐は踵を合わせた後爪先を上げた状態で結んでいきます。②爪先の紐はきつく締め付けすぎず、足に合わせて適度に締めます。③甲の部分は爪先よりやや強めに締めていきます。④最後に足の付け根の部分を適度に締めることで⑤完成です。



爪先や足の付け根は強く締めすぎると痛みを感じてしまうことがあるためご注意ください。正しく靴を履くためには、靴紐を緩めてから、しっかり締めなおすことが大切です。ぜひお試し下さい。