

成功への道

Top Interview

TOPインタビュー vol. 8

外反母趾や魚の目、タコなど足にトラブルを抱えている人は多い。そんな悩みを解消するインソールを手掛け注目を集めている宮地裕子さん。フットスペシャリストの宮地さんから、いい靴&歩き方のアドバイスです。

株式会社日元倶楽部代表取締役社長

宮地 裕子さん

日本人に合った インソール技術を開発

私の父が足にトラブルを持ち、その大変さを自ら経験したのがきっかけとなり足について研究をしました。今までのオーダーのインソールや整形靴はドイツの技術がベースで、海外のメーカーは日本人の骨格に合いづらいという欠点がありました。そこでいろいろと研究を重ねていくうちに国際特許をもらえる技術までたどり着きました。最初に足の裏から形状をそのまま写しとって型をと

ります。この型を土台にして中敷きを作成し、それを靴の中に入れて履くというものです。

日本人の場合は、明治以降に靴の文化が入ってきて、草履文化との間があまりないままに靴文化が浸透しました。だから、日本風のすり足のような歩き方と、西洋風の踵から着地して歩くという歩き方の二種類がミックスされています。歩き方が違うと外反母趾とか、足のトラブルに繋がります。とくに女性の場合は筋力が低下しやすく、もともと筋肉の質自体が柔らかいのでどうして

もトラブルが多くなります。しかもトラブルを抱えている人は増えているので、何かしら役に立つものをと思い開発しました。本社は福岡県にあり、東京はアンテナショップとして講習会とイベントをメインに行なっています。最近ではフットケアサロン、整形外科の方がこの技術を修得しに來ています。

足にいい靴、 履き方をアドバイス

地面からの衝撃を足裏で度緩和すると、上にのぼっていく負担

が軽くなります。膝とか腰のたるさ、足のむくみに違いが出てきます。インソールは見た目が地味で靴のような派手さはないのですが、靴に入れ、履いた瞬間に違いがわかると思います。昔はサイズ調整用とか、消臭抗菌として使用している方が多いのですが、インソールを高機能なものとして認知している方が増えています。靴の履き方をアドバイスしたり、インソールを試しに履いてもらうとびつくりされますね。お箸の持ち方はきちんと習うのに、歩き方とか靴の履き方をきちんと習っていないのが現実です。

サイズは女性に合わせたときには実際のサイズよりもちよつと小さめを選びます。女性の足は縮む量が多いのでパンプスみたいな小さな靴も履けますが、男性の場合は筋肉量が多いので、逆に原寸大に等しいぐらいの靴を選ぶといいですよ。今の日本人にとつて歩きやすい足の運び方、歩き方は、お尻の少し上あたりを押すイメージで歩くようにすると楽に歩けます。

足が悪くなる原因は、靴の履き方、選び方、歩き方、足そのものの強弱によつて起ります。足のトラブルが減ることはなく、

足に関心を持つ方が増えていきます。健康的な足を維持できるようにアドバイスをします。

体からのサインを早めに知る

痛くなつて足のトラブルに気づくのですが、それまでは無頓着に過ごされている方が多いと思います。スポーツが当たれば事前にケアができますが、トラブルが起きた後に治そうとしても大変です。初期段階で本気になつて対処するぐらいでぎりぎりでしょう。前兆としては、爪を切るときに切りにくい、靴を履いたときに以前は痛くなかったが、最近はこのように痛い、赤みが出るなどです。

土踏まずがアーチになつてるところですが、内側と外と横と三カ所あり三脚のような構造で保っています。とくに外反母趾、女性がタコ、魚の目ができやすいというのは、普通の土踏まずではなく、横の土踏まず構造が低下し、幅が広くなりそこが当たつて赤みができる、この靴窮屈たわ、と感じたときは幅が広がつてしまひ、アーチが落ちてしまつた兆候です。またタコ、魚の目は痛くなくても足に負担がかかっているという、体からのサインです。体にとつて骨の方が皮膚よりも

大事なので、中の骨を保護しようとして、外にクッションとして皮膚を厚くしたのがタコとか魚の目の症状です。痛くないから大丈夫と思わずにタコがきたら、負担がそこに強くなりすぎているとと考えてください。体からの

サインを見逃さないでください。

身近な場所でサポートできる 環境づくりを整えたい

このインソールをいろんな場所で信頼できるスタッフに相談すればすくにつくってもらえるという

環境ができれば理想的だと考えています。必ずしも靴屋ではなく、フットケアのマッサージ屋だったり、もちろん美容室でも立ち仕事の方がすすめてくれたものは信頼があります。足にとつていい靴とはしっかりサポートができ

しっかりアドバイスができる人材の育成をし インソールを試せる環境を増やしたい

るような、きゅつと絞めたような状態です。「楽なほうがいい」と思い、正しいサイズの靴を選んでいても履くときに紐を緩くして履いている方が多いようです。これでは足を痛める原因になり、いい歩き方を妨げています。そのようなときは履き方だけでもアドバイスすると違ってきます。トラブルが起きたときに、どこに相談したらいいかわからないという方が多いようです。「もつと

足が大事ですよ」ということをメジャーにしていきたいと考えています。講習会でしっかりしたアドバイスができる人材の育成をし、インソールを試してもらえ環境をたくさんつくってほしいです。足の圧力の分析もします。巻き爪は足の指があまりついていないと起ります。圧力の負担が強いところと弱いところが極端に出ている方は、タコ、魚の目、外反母趾、巻き爪になりやすい方です。体重がまんべんなく分散できて、足の指がしっかりついていてという理想的な方はほとんどいませんが、インソールを入れてよい環境に近づけることが可能になつてきます。履いた瞬間から楽になります。指が使いやすくなります。

足と靴が密着するほど靴は軽く感じます。足も体型と同じに変化するので気をつけてください。外反母趾が出始めた方は、幅の広い靴を求めがちですが、それで一気に悪化してしまいますケースがありますので、なるべく脇がきゅつとしまる靴を履くといいでしょう。自前の筋肉、生活習慣を変えようと少しずつですが、変わってきます。足にもつと関心を持つてほしいと思います。



profile 宮地裕子さん

浅草橋にある足の専門店クイスクイサロンオーナー。健康の土台は足であると考え、2003年に父の逸見和清氏とともにオーダーインソール作成技術に東洋医学の概念を取り入れた母指弓理論を構築し、新技術に関し国内及オーストラリア特許を取得。日本発のインソール作成技術を体系化し、普及させるために講習会を開催し、フットスペシャリストの育成に注力している。