

# ハズんで

## 暮らそう

# 足に合った靴で歩く

外歩きが楽しい季節、足ごしらえは万全ですか？  
履き心地のよい靴を履けば運動量もおのずとアップ！  
軽快な歩行は健康長寿にもつながります。

有野真由美(健康情報ライター)

### 血液循環を良くする足の働き

歩くことは最も基本的な運動です。しかも、昔から足は「第二の心臓」といわれ、全身の健康に直結しています。

身体の末端にあたる足には、心臓の収縮だけでは十分な血液が届きません。心臓を補助するポンプの役割を担っているのが歩行です。歩くと足の筋肉の収縮が活発になり、血液循環が促されます。足をよく動かすと四肢の先まで血流量が増えるのです。血行が改善されると水分の排出もスムーズになるため、むくみ、冷え、しびれなどが起こりにくくなります。歩けば歩くほど足の筋肉が強化され、第二の心臓としての機能が高まるというわけです。

また、歩くと呼吸数が増えるので心肺が鍛えられ、酸素吸収量が増えます。さらに、脳の血液循環も活発になり、脳の若さを維持できるのです。散歩をすると頭がすっきりしてリフレッシュするのは気のせいではありません。血液が運ぶ酸素が脳にゆきわたるのです。

### 歩きやすい靴だと気分も快適

健やかな人生の土台ともいえる足ですが、忙しい現代生活では「歩く」という基本的な動作がおろそかになりがちです。今いちど、歩くことの大切さを見直したいものです。

歩くときに欠かせない靴も、実は健康を守る重要な「道具」。安全・快適な歩行は、足に合った履き心地のよい靴を選ぶことから始まります。

足の形状は一人ひとり異なっています。合わない靴を履くことは危険であるばかりか、足や膝の痛みなどトラブルの原因にもなりかねません。足腰の骨や筋肉にも大きな負担がかかります。

高齢になると、転倒予防に配慮した安全設計の靴を選ぶことも重要です。若い人に比べて重心が外側に寄っているの

### 参考 ウォーキングシューズ(歩きやすい靴)の選び方

※専門知識を備えた店員のいる店で靴選びをしましょう。



①全体  
足全体を包み込むような安定感があると良い。

③かかと  
安定性を保ち、歩くときの踏み返しが楽なもの。

②つま先  
足の指を自由に動かせる程度のゆとりがあるもの。

④靴底  
歩くときの衝撃を吸収するクッション性に富むもの

で、思わぬところでバランスを崩したりします。また、足先が十分に上がらず「すり足」になるため、爪先が地面にひっかかりやすくなりがちです。足首の動きが悪いために、わずかな凹凸に対応できずに転倒することも少なくありません。最近では、足に無理のないデザインのウォーキングシューズやコンフォートシューズも開発されています。手間と時間を惜しまず、流行に左右されず、足の個性をカバーしサポートしてくれる歩きやすい靴を選びたいものです。きつくもゆるくもない、ピッタリとフィットする靴で歩けば動作も心も軽やかです。外出の楽しみも増すことでしょう。