

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。
普段、何気なく靴を履き、歩いている私たち。でも、足は知らない間に疲労を蓄積させています。
特に年齢を重ねた人は外反母趾を持っている人が多いので、靴選びも重要です。デザインなど優先して幅の狭い靴を履くと、変形し、飛び出した親指の付け根の骨に靴があたって痛みますし、だからといって、単純に幅広の靴を履けば……ということでも解決しません。



【外反母趾と上手に付き合うには？】

親指をホールドする
サポーター。
寝ながら
使えるものも。



外反母趾の場合の靴選びのポイントは、靴のセンターラインが親指寄りになったものを選ぶこと。足のあたりがなく、足全体のバランスも取れ苦痛も和らぎます。さらに、弾力性のあるソールが入ったものを選べば、足も疲れにくいでしょう。
足が靴に当たるのが嫌だからといって、大きめの靴を履くことは逆効果。歩くとき不安定になり、足全体のバランスが崩れることで、足腰の痛みにつながります。
最近は、機能性に優れ、デザインもおしゃれな40代以上の女性向けの靴も出ているので、ぜひチェックしてみてください。また、人差し指の方に曲がった親指を矯正するサポーターやテーピングを日常使用することで、とても快適に。悪化も防げるので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？

【足の気になる二大悩みをすっきり解消!】

さて、お出かけ後のケアについてですが、「疲れを取る」と「ニオイを防ぐ」が大切です。まずは「疲れを取る」方法をご紹介します。
長時間歩くと疲れによって血流が悪くなり、むくみが出ることも。そこで、椅子に座った状態で足首を反対の足の太もものところま持っていき、手の指と足の指を組んで、足首回しをしてみましょう。それだけでも血流が良くなり、効果アリですよ。また、土踏まずの端から足首の根元までをほぐせば、ひざ下の疲れも解消します。足全体をマッサージするときは、心臓に血液を戻すように、下から上へ……の順がおすすめです。翌日のむくみを防ぐためにも、足を高くして寝るのもいいでしょう。

ゴルフボールも
足でふみながら
コロコロ
ころがすだけでも
適度な
マッサージに。

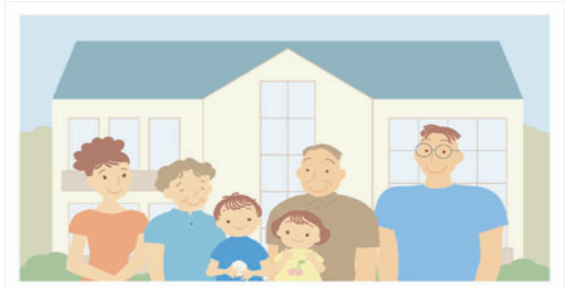


他に、
丸めたアルミホイルも
おすすめ！
金属イオンが発生し、
除菌・消臭に効果アリ！



次に、「ニオイケア」

女性にとっては気になるところですね。ニオイの原因は、足ではなく、靴の中の雑菌の繁殖によるものが多いのです。
長時間歩くと、知らないうちに靴の中で汗をかいてしまい、それを乾かさないうまま履き続けてしまうと、雑菌が繁殖してしまいます。
靴を乾燥させ、さらに除菌すれば解消されます。まず基本は、毎日同じ靴をはかないこと。履いたら1～2日、お休みさせましょう。履いた靴は、丸めた新聞紙や乾燥剤を入れるなどして湿気を取りましょう。また、消臭スプレーも効果的です。
ちなみに、足のケアは固形石鹸で洗うことがおすすめ。ボディソープよりもさっぱりと洗い上げることができます。軽いしでかかなどをゴシゴシ洗う人もいますが、あまりやりすぎると、皮膚を傷つけてしまい、そこから雑菌が繁殖することも。足用のスクラブなどでやさしく角質を落としましょう。
足のケアを十分に行い、履き心地の良い靴で、元気にお出かけしましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp