



シニアにおすすめの
カジュアルオーダーメイド

靴

健康のために
世界にひとつだけの
足にやさしい“靴”を作る

構成・中島 亮 写真・北原俊寛

お洒落のためにオーダーメイドを 健康のためにオーダーメイドを

の高そなイメージに尻込みしてしまう方も多いのではないでしょか。隔々までサイズを測り、職人が数カ月から、ときには数年をかけて丁寧に作り込む本物。素材もデザインも費をこらすため、価格も天井知らず。一部のお金持ちのためのもの、というのが一般的なイメージかもしれません。



足道楽 町田本店店長の三河さんは、年間に1800人以上の足を測定し、中敷きを製作するプロ中のプロ。顧客にはプロスポーツ選手も多く、トップアスリートからの信頼も厚い

うで、高嶺の花と諦めているのでは? たしかに自分の足に合った木型を作り、デザインも完全自由なフルオーダーなら十万円は下らないのが一般的。

ただし、同じオーダーメイドでも、基本的なデザインが決まっていて、ナイスだけ合わせるパターンオーダーや、既存の木型に微調整だけ加えて補正するイージーオーダーなら比較的割安です。また、最近ではビジネスシューズだけでなく、パンプスやウォーキングシューズまでオーダーできる店も多くあります。甲高や幅広に悩む人でも、気軽にオーダーメイド



オーダーメイドシューズの第一歩は正しい足のサイズを測ることから始まる。足道楽では足の骨格見本を使って具体的かつ論理的に、一人ひとりの足の状態を解説してくれる

で足下のお洒落を楽しめるようになつてきました。

間違った立ち方、歩き方は 足腰の痛みを引き起こす

「シニアの方こそ積極的にオーダーメイドの靴を」とおっしゃるのには、オーダーメイド中敷きと靴の専門店「足道楽」の店長、三河さんです。同店の顧客の主力は六十歳以上

る人が少なくなく、整体院などでも完治しなかつたため、薬にもすがる思いで店を訪れる人が多いのだと。健康面でもオーダーメイドシューズは有益なのです。

「膝や腰、肩などの痛みは足に起因することがほとんど。足首から下は大小二十八個の骨で構成されています。これは全身の骨の約四分の一です。しかも、それぞれの関節は非常に柔らかく複雑な動きをするため、間違った立ち方、歩

き方をすれば、すぐにバランスを崩してしまいます。足下のバランスが崩れれば足首や膝、腰にも負担がかかり、痛みが出るのは当然なのです」

三河さんは、「店を訪れる人の大半が、正しい足のサイズより一センチ以上大きな靴を履いている」といいます。

足を正しい位置に保持するはずの靴が大きすぎれば、バランスが崩れてしまうのは当然。しかも足の形はまさに千差万別。左右の足長差もあるのが当たり前の間に、市販の靴でそれに対応するのはほぼ不可能です。

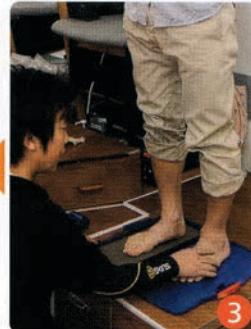
早速、実際に作っていただいた中敷きを、一番サイズの近い靴に入れて立ってみました。すると、普段の靴との違いは歴然とします。かかとがしつかりと固定され、足首、膝、腰の関節が一直線になり、体が安定するのを実感できましたのです。

お洒落なだけでなく、体のバランスを正し、足の痛みまで解消してくれる可能性のあるオーダーメイドシューズ。ぜひ、一足仕立てみてはいかがでしょう。

■中敷きのオーダーメイドの手順



無加重の状態で足の可動域や形状、固さを確認する



フットプリントで足圧を測り、重心や指の位置などを確認



立って足に加重した状態でも足の長さと幅を測る



椅子に座ったまま無加重の状態で足の長さと幅を測る



オーダーメイド中敷きで使用するコルクをオープンで温める



足裏に中敷きを合わせたら真空状態にして中敷きを作成

足道楽のオーダーメイド

ウォーキングシューズも中敷きも、オーダーメイドの手順は①～⑥はまったく同じ。

まずは体の気になる痛みや足の悩みなどのカウンセリングを行なう。無加重の状態で足のサイズを測るのは、加重した状態の足はすでにバランスを崩した状態だから。無加重状態がその人本来の足の長さと幅であり、加重してもその状態になるように中敷きと靴で矯正しなければならない。

⑥で無加重状態で中敷きを作るのもそのためだ。加重状態で足の長さと幅を測ると、無加重状態と2～3センチも差が出る人もいるのだとか。これは足の関節が広がってしまっているため。

③のフットプリントはスタンプのようになっていて、立った状態の足裏と地面との設置状態が色の濃淡で紙にプリントされる。人によっては、親指しか地面に触れないほどバランスが崩れていることも。かかとにあてがうコルクを温め柔らかくし、真空状態で足の形に固定させて冷やし、靴の形状に合わせてグラインダーなどで微調整すれば中敷きが完成。これをサイズに合ったシューズにセットすれば、オーダーメイドシューズが完成する。



今回取材したのは

東京都 足道楽 町田本店

東京と神奈川に6店舗を展開するオーダーメイド中敷きと靴の専門店。一人ひとりの足に合った中敷きの作成を中心に、オーダーメイドのウォーキングシューズも3種類取り扱っている。各店でウォーキングイベントなども開催。

東京都町田市森野1-38-5 赤司ビル1階

☎ 042・711・6882

URL <http://www.ashidoraku.com/>

●営業時間：10時～20時 ●定休日：水曜

●価格：ウォーキングシューズ24,150円～、中敷き
17,640円 ●仕立期間：ウォーキングシューズ3週間、
インソール30分～1時間 ●オーダー時にかかる
時間：約1時間 ●デザインパターン数：ウォーキン
グシューズ3種類 ●素材数：1種類



オーダーメイドのウォーキングシューズ。
幅は4種類、長さは0.5cm刻みで、もち
ろん足の形に合わせて左右まったく違う
大きさでオーダーできる。足が内側に傾
かないよう、かかとの内側には硬めの特
殊素材を採用



ココでオーダー！ 全国のオススメショップ