

2月10日は<フットケアの日>
「にわかウォーカー／ランナー」に、足の痛み拡大中！
～1ヶ月に1度のウォーキングで、膝の痛みを抱える人は64.1%～
<http://バイオメカニクス.jp>

世界 100 カ国以上で愛されるフットケア製品の総合ブランド『ドクター・ショール』（日本発売元：エスエスエル ヘルスケア ジャパン 株式会社／本社：東京都渋谷区渋谷 2-7-5／代表取締役：石橋利哉）は、足の痛みに関する調査を実施いたしました。2月10日の<フットケアの日>にちなみ、本日その結果を発表いたします。

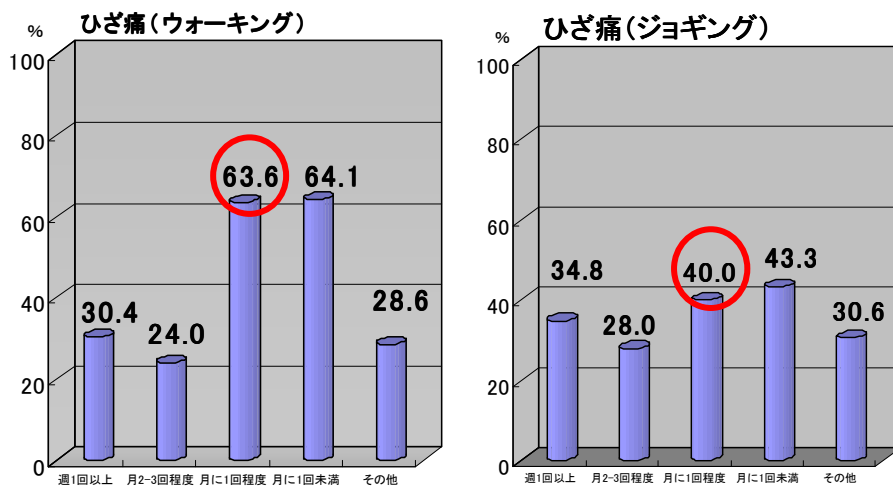
2月28日には東京マラソンが開催されますが、倍率 8.9 倍にも登るほど、現在は空前のランニングブームとなっています。年々地方の大会でも応募者数は急増していることから、ブームの拡大が見て取れます。

ランニングやウォーキングを楽しむためには足の健康が第一ですが、ブームに乗じて楽しもうという月に1度程度行う「にわかウォーカー／ランナー」に、足の痛みが問題となっています。

弊社にて、今現在取り組んでいるスポーツの頻度と足・脚の痛みについての調査を実施したところ、1ヶ月に1回程度ウォーキングやジョギングを行う「にわかウォーカー」の **63.6%**、「にわかランナー」の **40.0%**が、ひざの痛みを抱えていることが分かりました。（調査対象：全国の20歳以上の男女 816名）

他にも、かかとの痛みを抱えていると回答した人は、「にわかウォーカー」で 46.2%、「にわかランナー」でも 30.0%もあり、足首に痛みを抱えている人は、それぞれ 35.9%、16.7%という高い結果が出ています。

2月10日<フットケアの日>をきっかけに、足の痛み対策について考えてみてはいかがでしょうか。



		ひざ痛	足首痛	かかと痛
ウォーキング	週1回以上	30.4	18.6	21.5
	月2-3回程度	24.0	12.5	18.3
	月に1回程度	63.6	27.3	40.9
	月に1回未満	64.1	35.9	46.2
	その他	28.6	16.5	20.6

		ひざ痛	足首痛	かかと痛
ジョギング	週1回以上	34.8	32.6	28.3
	月2-3回程度	28.0	28.0	48.0
	月に1回程度	40.0	40.0	46.7
	月に1回未満	43.3	16.7	30.0
	その他	30.6	16.3	20.3

【本件に関するお問い合わせ先】

ドクター・ショール PR 事務局 担当：藤瀬、浅原、渡辺

TEL:03-5572-6062 FAX:03-5572-6065 Mail:drschooll@antil.jp

◇ 足首のねじれが引き起こす足・脚の痛み ◇

膝の痛みや足首、かかとの痛みの原因のひとつは、毎日の歩行時の足首のねじれだと言われています。

人が歩く際、足はかかとから足の外側、つま先の順番で着地するため、自然な足跡は、足の外側が深く沈み込みます。かつて人間が、土や草むらなど柔らかい地面を歩く際には、このような足の外側を地面に沈み込ませる自然な歩き方が可能なため、足はまっすぐなバランスを保っていました(図①)。

しかし、靴を履いてアスファルトの地面を歩く現代の生活では、足が地面に沈み込むことがなく、足の外側は、歩行のたびに硬い地面から強い衝撃を受け、足首が外側にねじれてしまいます(図②)。

この足首のねじれを「回内(かいない)」といいます。

図①



図②



現代人は...

回内が過度に起こると、足首、ひざ、骨盤などの関節にねじれが連鎖し、痛みを引き起こします。そして、過度の回内は70%以上の方に起こることが分かっています。

ドクター・ショールから発売中の「バイオメカニクス」は、足の「過度の回内」を防ぐインソールです。バイオメカニクスは、かかと内側部分の骨を適正に持ち上げ、足の内側を支えることで、足首のねじれを物理的に補正し、過度の回内を防ぎます。これにより、足首からひざ関節の正しい動きを促し、今気になる痛みの軽減だけでなく、将来の足の痛みや負担から引き起こされるトラブルを予防します。

※ 現在一般的に販売されているインソールは、土踏まずを支えるものがほとんどですが、「バイオメカニクス」は土踏まずの後ろ側にあるかかとの骨を支えます。これば「バイオメカニクス」ならではの新しい手法です。

◇ Biomechanics<バイオメカニクス>シリーズ ◇

商品名 : バイオメカニクス フルインソールタイプ

価格 : 2,940 円(税込価格)

サイズ : XS 22.5~23.5cm

S 24.0~25.0cm

M 25.5~26.5cm

L 27.0~28.0cm

通常のインソールと同じように、靴の中で安定し、かかとからつま先まで足裏全体をしっかりサポート！



フルインソールタイプ

商品名 : バイオメカニクス ハーフインソールタイプ

価格 : 2,625 円(税込価格)

サイズ : XS 22.5~23.5cm

S 24.0~25.0cm

M 25.5~26.5cm

L 27.0~28.0cm

インソールが取り外せない靴や、きつくなりやすい靴にも使えるハーフタイプのインソールです。



ハーフインソールタイプ