

インソール ～インソールの効果って？～



もりもとリハビリ整形外科



インソールってなに？

インソールとは

- ・ 足底の形状に合わせて製作し、靴の中に挿入して使用するもの。



O脚

運動連鎖

X脚

股関節**外旋**

大腿**外旋**

下腿**内旋**

距骨下関節**回外**

前・中足部：**回内**

ハイアーチ



股関節**内旋**

大腿**内旋**

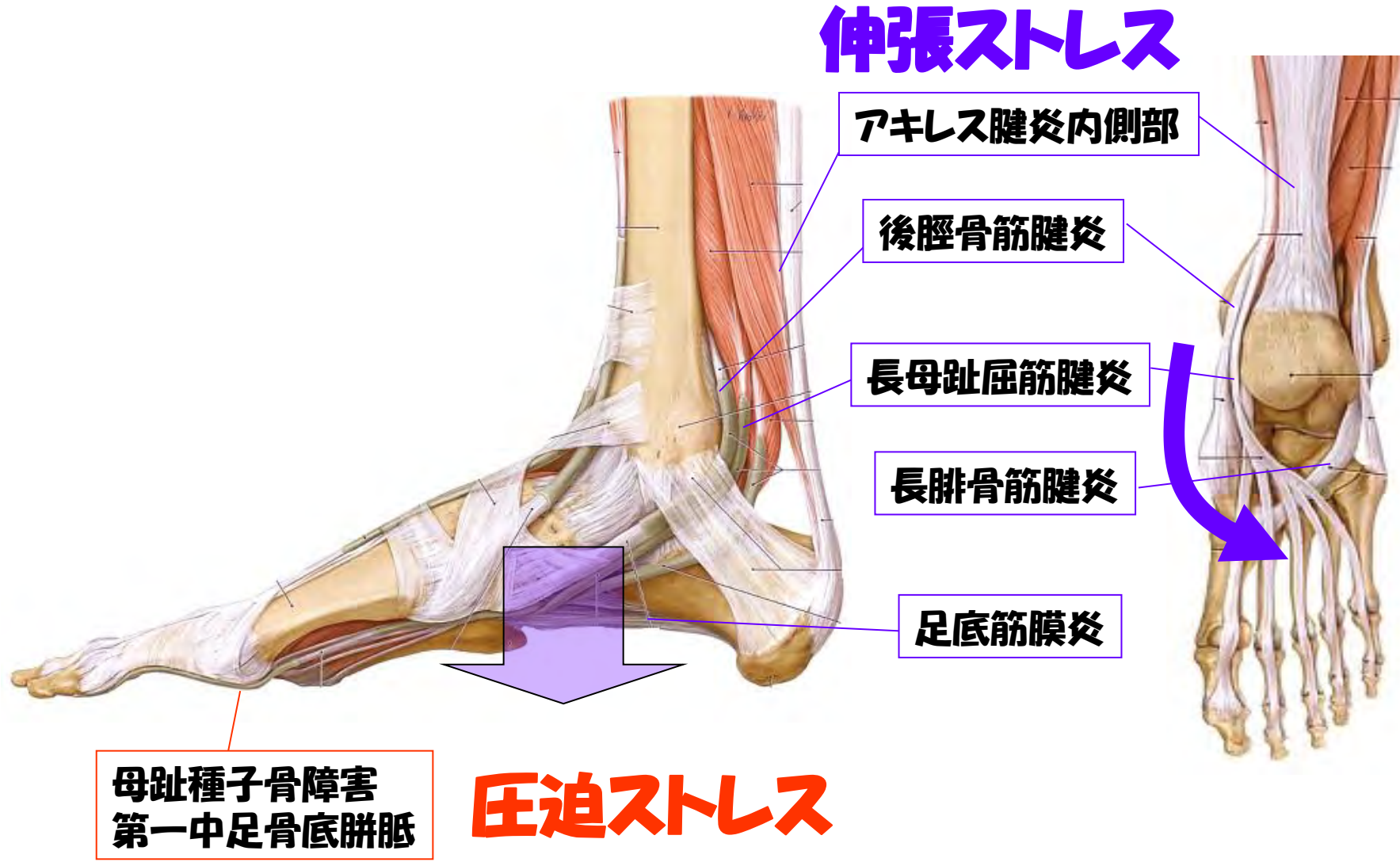
下腿**外旋**

距骨下関節**回内**

前・中足部：**回外**

扁平足

内側縦アーチが低下することによる障害
(過回内症候群) **偏平足**



伸張ストレス

アキレス腱炎内側部

後脛骨筋腱炎

長母趾屈筋腱炎

長腓骨筋腱炎

足底筋膜炎

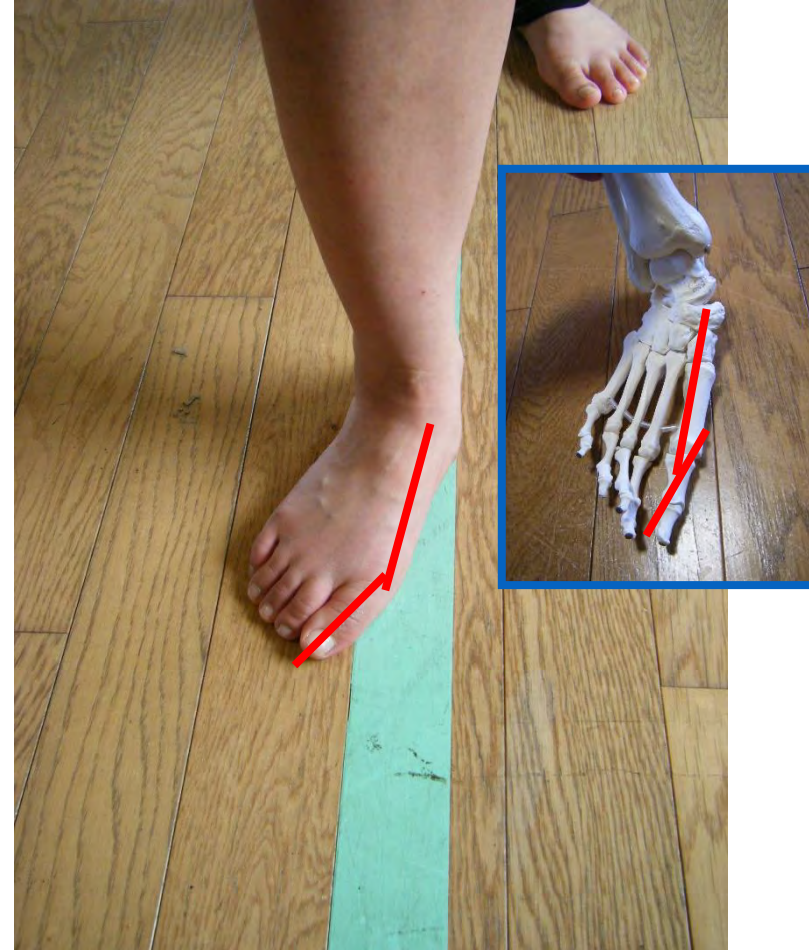
母趾種子骨障害
第一中足骨底腓胝

圧迫ストレス

外反母趾・巻き爪・陥入爪の原因 (内側縦アーチの低下)



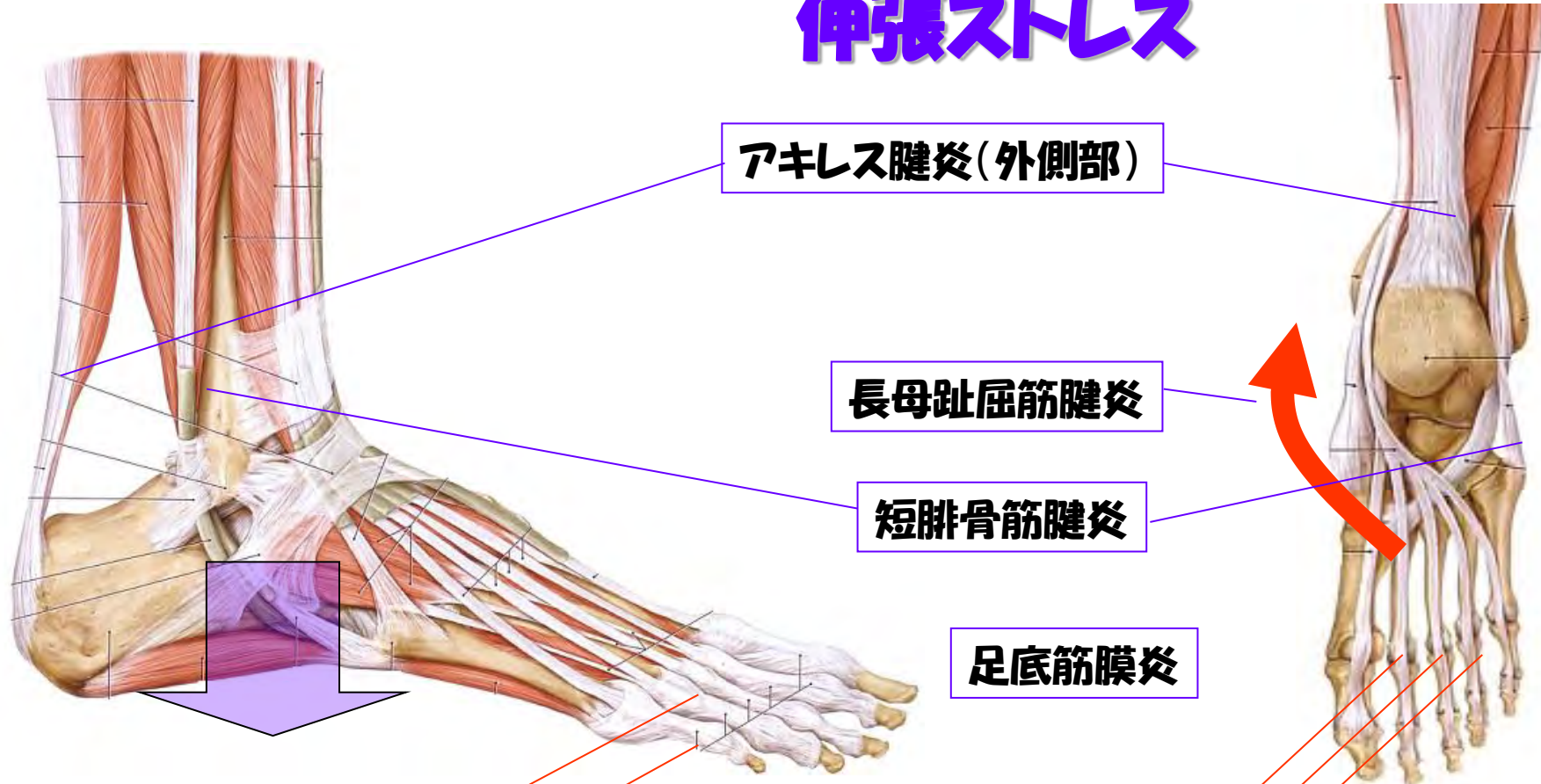
内側縦アーチが保持されていると
足趾はまっすぐ使える。



内側縦アーチが低下し、足部が
回内すると足趾外反が増悪する。

外側縦アーチが高すぎることによる障害 (過回外症候群) **ハイアーチ**

伸張ストレス



第4・5趾内転内反拘縮

圧迫ストレス

第2・3・4中足骨底腓胝

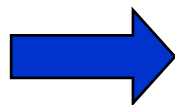
横アーチ低下は衝撃吸収機能の低下を招く モートン病併発しやすい



横アーチが崩れると
衝撃を吸収できない



外反母趾



インソール作成



やわらかい素材で
サポートし衝撃を緩和する



横アーチ保持



扁平足



巻き爪・陥入爪

足のゆがみは体のゆがみを生むのでインソールで整えましょう

足がゆがんでいることで



+



=



こんな状態になっているのでは？ インソールの使用時には・・・GOODバランスに！

正しく歩いて、足にかかる負担を軽減する

運動の基本である「歩くこと」は、血行促進や心肺機能の向上、脳の活性化など全ての健康に大きく貢献する非常に優れた健康法です。

しかしウォーキングで、膝や足が痛くなるなどの障害も増えてきています。それは、靴が合っていないかったり、足の変形によって、体重移動がスムーズに行われないなど、足の一部に負担がかかりバランスが悪くなることなどが原因しているのです。



A person is running in a grassy field under a blue sky. The person is wearing a white tank top, black leggings with a pink waistband, and running shoes. The background is a vast green field with some yellow flowers, and the sky is clear and blue.

足がすべてを支えている

カラダを支えているのは、
「足の裏」のわずかな面積です。

土台となる「足」が崩れることで、カラダの姿勢
が崩れたり、カラダに負担や
痛みがでることがあります。

だからこそ土台となる「足」を整えることで、
カラダへの負担を減らし快適に生活が
できるようにするお手伝いができるのが

インソール なのです。



靴は重要じゃないの？

靴にもさまざまな種類がありますが



靴が大きいと思ったことはありませんか？



自分に合った靴は探すには？



自分の足の長さと 足の幅を知きましょう！

足の長さ足幅の関係？



靴のサイズというと、
国産なら23cm や
24cm、

ズバリ！いい靴選びのポイント①

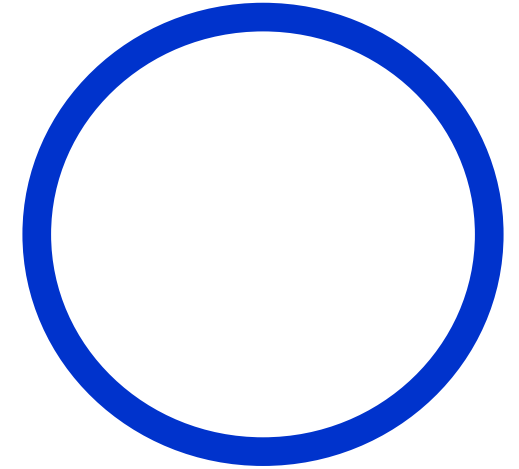


①かかと：かかとは足の土台。足の土台ということは、体の土台ともいえます。フカフカ靴は、もっとも不安定な靴であり、極力避けましょう。

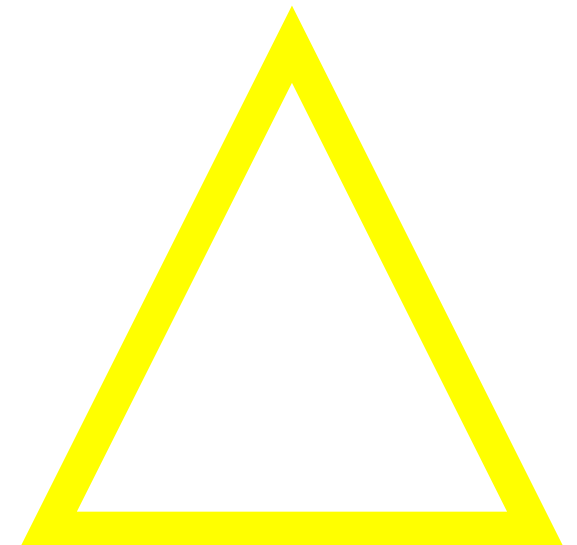
☑️チェックポイント：**踵が包まれている**ような感じで、なるべく隙間がない

かかとがしっかりと固定される

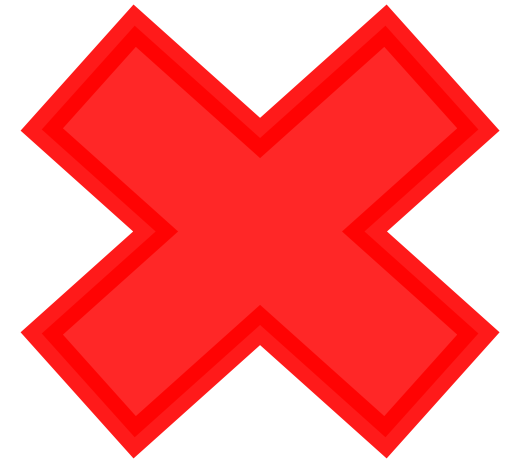
固定**強**



固定**弱**



靴の踵を踏んでしまっている



①かかと:かかとをつぶして履いています。これでは踵の骨がぐらぐらしてしまい、体のバランスを崩し、足の痛みはもとより、膝、腰にまで影響を与えます。

✅チェックポイント: **踵を踏む**と、靴の価値はなくなったに近いです

ズバリ！いい靴選びのポイント②



②足幅：多くの人が実際の足幅よりも大きいワイドな靴を履いていることが大半です。親指と小指の付け根の関節にほんの少し触れる程度のものがお勧めです。

☑️チェックポイント：足にあったもの、**幅が広すぎない**靴

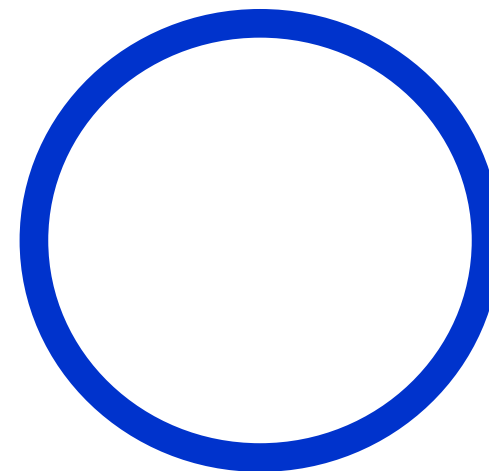
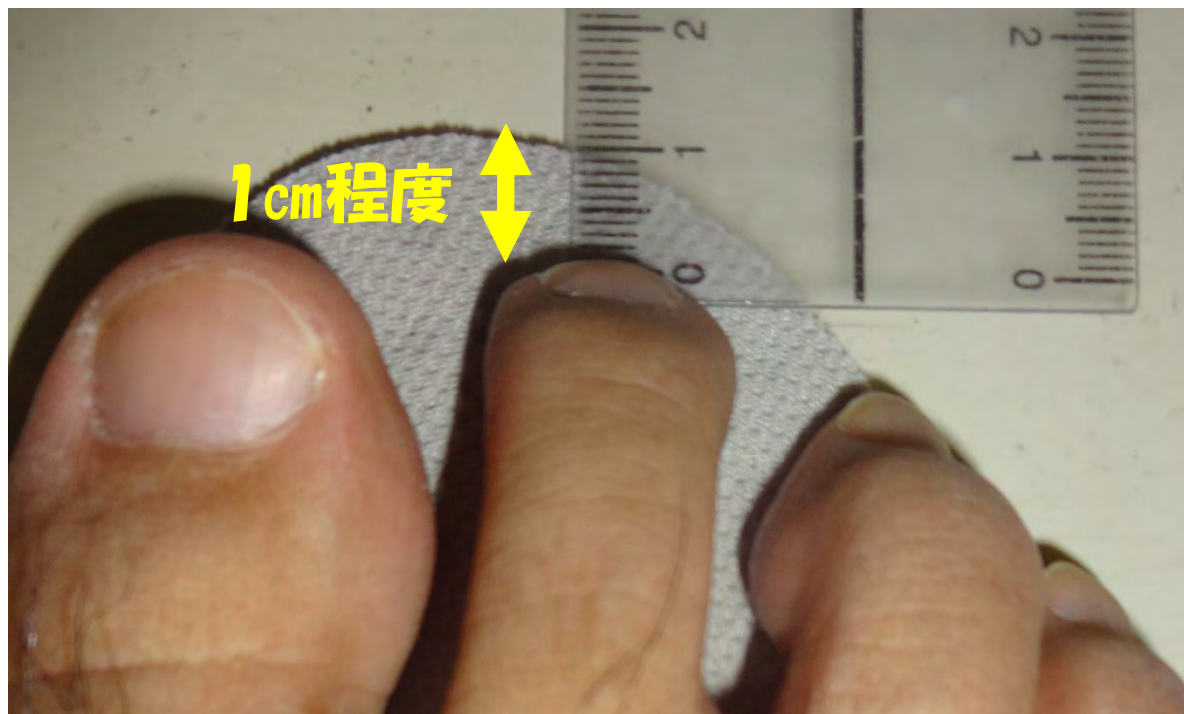
ズバリ！いい靴選びのポイント③



③長さ：長さを合わせる時には、つま先に適度なゆとり(**0.5～1cm**)をとりましょう。靴のメーカーによって靴に記載されているサイズと実際の靴の長さが違うことがありますので、中敷きを取り出してご自身の足で確認するのがよいです。

☑️チェックポイント：**中敷きを取り出せる靴**

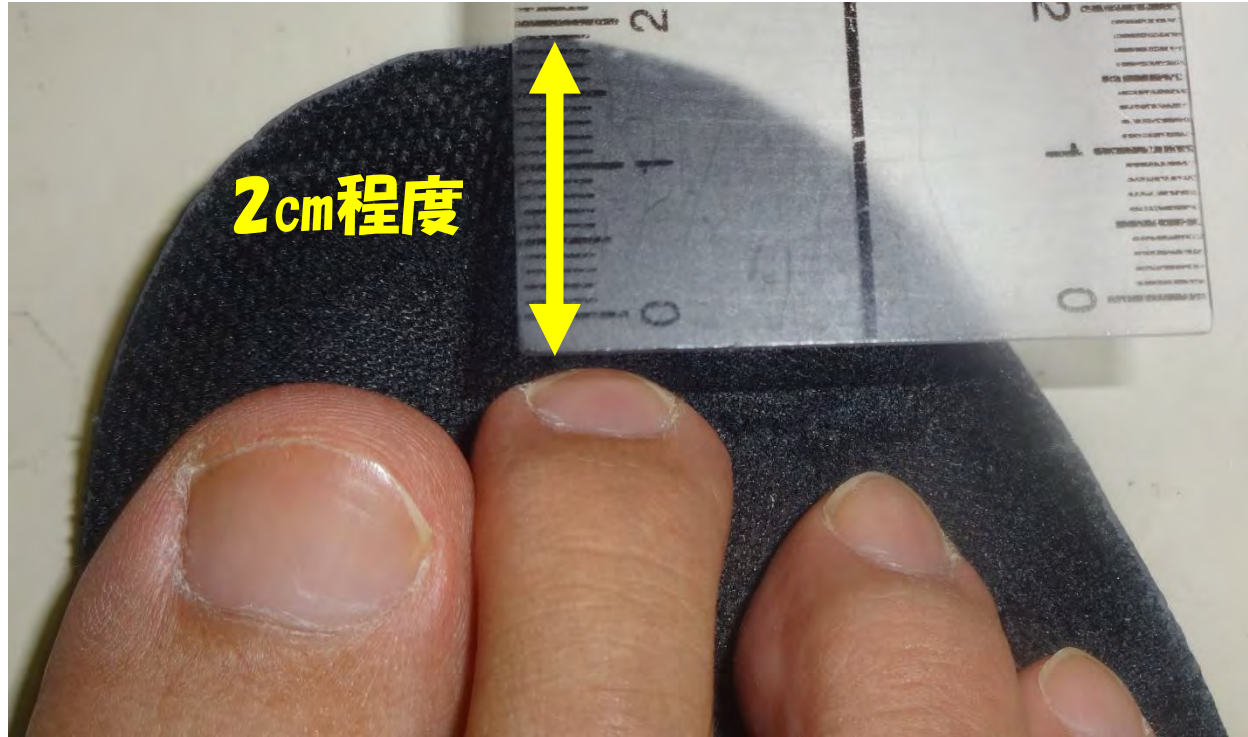
中敷きつま先ゆとい幅**0.5～1 cm**



③長さ：つま先に適度なゆとい(**0.5～1 cm**)があります。

☑️チェックポイント：中敷き先端から指までの間に**ゆとい**があるか確認する

中敷きつま先ゆとい幅**2cm**



③長さ：つま先に**過度**なゆとい(**2cm**)がある。

☑️チェックポイント：中敷き先端から指までの間に**2cm**もあいている

ズバリ！いい靴選びのポイント④



④甲周り:靴が甲周りをしっかりと包んでくれると足との一体感が非常に増します。靴の中での足の過剰な遊びが少なくなりますので、この部分は**ヒモ付き**がベストです。

☑️チェックポイント:甲周りを調整できる**ヒモ付き**靴が一番良い

靴ひもをしっかりとしめる



④甲周り:しっかり靴ひもが結んでいるから、ズカズカしない

☑️チェックポイント:くつ紐はしっかり**しめる**

ズカズカ靴ひも



④ 甲周り: 靴ひもがちゃんと結ばれていない、ズカズカしている

☑ チェックポイント: 靴ひもが **ズカズカ**

～正しく歩いて体を楽しむには？

☑ 自分の足のことを知る

- ・ フットプリントのデーターを手に入れる
- ・ 足長、足幅、足囲を測定し、自分の足の正確な大きさを知ること
- ・ 自分の足の大きさにあった靴を購入すること

☑ 靴選びの条件は

- ・ かかとが固定されるもの
- ・ 足幅にあったもの
- ・ 中敷きが外れて、0.5～1cmの余り分になるもの
- ・ ひも付き靴でしっかりとひもは結ぶこと

☑ インソールを作成する

- ・ 体の土台となる足をしっかりと整えて、体への負担を減らすこと