

ヒールで片足立ちができた!

# 驚きのインソール体験記

私の悩みが  
解決できるかも!

悩み!



- 自分に合う靴がない。
- 足の裏はタコだらけ。
- 腰痛は合わない靴が原因?

今回の取材で、一番驚いたのは足のサイズが自分の思っていたのと違った事。今まで購入していたのは 3E の 23.5cm。でも実際測定すると、D の 22.5cm でした。今まで幅もサイズも大きすぎる靴を履いていたので足が痛かったのです。  
足が痛い→自分は足の幅が広い。  
と思っていたのは大間違い。実は、幅広の靴を履いていたので、足のアーチが崩れ爪先が痛くなっていたのです。  
正しいサイズの靴を選び、さらに作ってもらったインソールを入れると、片足立ちでもフラつかず（裸足の時はフラフラするの）、歩幅も大きく歩くスピードも早くなりました。  
何より立った時の姿勢が、スッと伸びたのには驚き!



完成品

人の身体は左右対称ではないため、左右でインソールの形が異なる。

## まずはサイズ測定

こんなに色々な方法で、  
足のサイズを測定するなんてビックリ!



身体のトラブルの原因を正しく判断するため、  
現在の悩みを確認。  
実際に触れることにより、  
どの部分に負担がかかっているのかを把握。



体重のかかった状態  
かかっていない状態での  
足のサイズや幅を測定。

**体重のかかっていない  
状態でのサイズ測定が  
正しい靴選びのポイント!**



フットプリントを使用し、  
体重のかかり方や  
左右の違い、変形などの  
詳細な足の状態を確認。



歩行や片足立ちから、  
身体を動かす際の癖を確認することで、  
姿勢のゆがみや、悪い動きを発見。  
後ほど自分で確認できるよう  
動画撮影も行う。



所要時間約30分。  
裸足では片足立ちがフラフラ  
してるのに、インソールを  
入れたヒールを履くと、  
フラつかず片足立ちが  
できるようになりました!

## 続いて製作

その場で調整を重ねながら  
インソールが出来上がります。



衝撃吸収素材が  
特殊に成型された  
パッドをその場で  
オーダーメイド作成

# そして完成!

## A1's Sports Medicine

(エーワンスポーツメディシン)

電話 06-6167-7115 営業時間 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 18:00【要予約】  
大阪市鶴見区鶴見 4-7-21 グラヴィール鶴見 102