

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第58回)

足をケアして仕事のパフォーマンスを上げる靴選び

2020.04.10



靴は、ビジネスパーソンにとって第一印象の決め手の1つです。今年も新生活に合わせて新調したという人も多いことでしょう。同時にまた、うっかり足に合わない靴を買ってしまった……と反省している方もいるかと思います。

ビジネスシーンでは、やはり、足に負担をかけず安心して歩行できる靴を選びたいものです。なぜなら、足は第2の心臓とも呼ばれ、健康維持の視点でも大切にすべき箇所だからです。

2019年は、流行語大賞にノミネートされた「#KuToo」に代表されるように、ハイヒールおよびパンプス着用強制に異を唱える女性の声が多く聞かれました。こうした現場の声を受け、職場の身だしなみに関する服務規定を見直す企業が出てきているようです。日本航空でも、この4月からの制服刷新で0cmのヒール高もOKになったというニュースが報じられました。その人に合った動きやすい靴を選択する自由は、仕事のパフォーマンスを考えれば、ごく自然なことです。

一般社団法人 足と靴と健康協議会 (FHA) 認定上級シューフィッターの中村さんによると「足に合わない靴を履くと痛みを生じるだけでなく、仕事に集中できなかつたり笑顔になれなかつたりと、メンタル面に悪影響を及ぼす場合があります。また、足に合わない靴を履き続けると足が変形し、腰や膝にまで影響が及ぶことも。このような不調を防ぐには、足の形に合った靴を選ぶことが大切です」とのこと。

足の形に合わせるポイント5… 続きを読む