

# 正しい靴の選び方

1997年10月、弊社社長（現会長兼社長）柴田一が  
亜細亜大学経営学部の客員として招かれた際の講義内容を取りまとめたものに  
加筆・修正を加えたものです。

## ■ 正しい靴の選び方：第1話

今日皆さんにお話しするのは「正しい靴の選び方」ですが、多くの方から卑弥呼のネーミングの由来は？というご質問が一番多いので、今日はその辺のところから話しに入ります。ただ、私は生来なりゆき人間なので今日も脱線が予測されますが、ご容赦願います。

私は18才の時、東京に出てきてから13年間に15回住所を変え、大学卒業後4回会社をクビになりました。23才で結婚しましたが、妻だけは替えていません。

住まいと会社を変えることほど気分転換になる事はありませんが、妻を替えるとなると面倒な主導権争いをまたしなくてはならない。そのわずらわしさだけでも妻は手軽に替えられません。

4回目に会社をクビになった時は1973年8月末、第一次石油ショックの時で31才でした。次の勤め先に出社する前日に、前の会社のお客さんから電話がかかってきて「今度の会社もクビになるぞ、君はサラリーマンには向かない独立した方がよい」といわれました。

生来私は計画性が無く独立する気は全くありませんでした。そのお客さんから「君が売れると思った商品をこちらへ送ってくれば到着次第代金を支払う。それで商売を始めたらどうか」と提案されたので妻に相談しました。答えはこうです。「独立すれば今まで以上に我慢をして、納得出来ないことにも頭を下げなくてはならない。あなたのように短気で自我が強く折れることをしない人には無理。それはやめた方がよい」と反対されました。人と反対の事をしたがるくせに、反対されると虫の居所が悪くなり妻の意見に反発した。よしそれならやってやろうじゃないかと決心したが独立するには先立つ金がある。妻に相談するとヘソクリが50万円あるというのでこれを種銭にして独立することを色々考えました。(独立をアドバイスしていただいたお客さんの好意に甘えると一生頭が上がらないので、独立して3年目にお客さんからお取引を申し込まれるまで、私の方からはお取引をお願いしなかった)

お祭り等の露店で売られているものは産業基盤が弱い。そこで売られている商品にターゲットを絞った。アパレルは年中バーゲンされているが、桧山やレナウン等が活躍しているし人材も豊富なようだ。

その次に考えたのが玩具と靴でした。玩具は所得弾力性が低い、所得が増えて靴を買う事はあっても玩具を買うことはないと思った。へたに経済学などをかじると確な事がない、今の任天堂など全く想像もできませんでした。

最後にクビになったところが靴問屋だったこともあり靴を選びました。これからはファッション性が決めての時代になるので、その先進地であるヨーロッパの実状を知らないでビジネスを始めてはだめだと考え、ロンドン、パリ、ジュネーブ、ミラノ、ベニス、ボローニヤ、ローマ、アリカンテ、マドリッド等5ヶ国9都市をまわり、情報収集に種銭の50万円全部を投入しました。

投資するなら情報に投資すべきだと、その時の選択は今でも間違っていないと思います。

## ■ 正しい靴の選び方：第2話 社会構造が日本と違う

この旅でふたつのカルチャーショックを受けました。ひとつは階級社会です。10%の人間が90%の富を持っていて90%の人間が10%しか持っていない。

ロンドンのボンド・ストリート、パリのサントノーレ、ミラノのモンテナポレオーネ、どこへ行っても貴族階級向けの商品は素晴らしい。ところが庶民は共稼ぎでやっと生活が出来るレベルです。

勿論ヤングファッションには見るべきものはありませんでした。貴族階級向けの商品を作っても日本には階級がないから売れるはずがない。

同時に、近い将来に階級社会は崩壊すると思いました。そこで階級のない日本に合ったビジネスを始めたら世界一になれるのではないかと。靴を作るにしても階級のない日本で誰を対象にしたら成功するかを考えました。

日本の消費社会を分析すると、ヤングに受け入れられたものがアダルトに浸透して市場を制覇していく。たとえばソニーのウォークマンに反応したのはヤングです。アサヒのスーパードライもヤングに火がついてアダルトが飲みはじめる。ヤングに受け入れられなければ日本では成功しない。ホンダ、任天堂等みんなそうです。国際的優良株は日本のヤングマーケット No.1 の企業です。日本のマーケティングはヤングに絞り込むべきだ。

そこで20オプラス、マイナス5才をターゲットにしました。日本のヤングマーケットでリーディングカンパニーになれば、世界のリーディングカンパニーになれる。日本のマーケットの特徴の背景は中国の科举制度だと思います。香港、台湾、シンガポール等中国の科举制度の影響を受けている国々では、氏、素性より能力主義で社会構造が成り立っている。これらの国々ではヤングの活躍の場が多いので、ヤングの可処分所得も多くなります。

世界で一番大きなヤングマーケットは日本で、次は台湾や香港だと思います。当然これらの国々の企業はこの大きなヤングマーケットでシェアを拡大すべく、新商品の開発にエネルギーを注ぎ込むので世界一競争が激しく、そこでNO.1の地位を築いた企業が世界を制覇します。これらの国々のヤングはおおむね前向きで肯定的で、積極的に社会の構成員となって活躍しようとエネルギーです。

だから常に改善、改良をし、企画、開発、消費の面でもヤングが主導権を握っています、科举制度以外の国々では、伝統的、保守的で祖型を大切にすあまり改良を重ねて使用価値を高めることをあまりしません。当然ヤングが活躍する場も少なく、受け入れる背景も能力に応じて公正にではなく、氏、素性が前提になります。

だからロンドンのカーナビ・ストリート、ニューヨークのソーホー等のヤング文化は、反体制的になり社会一般に受け入れられることが少ない。一方階級社会でなければ出来ない商品もあります。ロールス・ロイスや、ベントレーのような車は、階級社会の中で生活したことのない人には開発は無理です。近年のインポート・ブームでも、ヤングブランドで日本市場で活躍したインポート・ブランドは少ない。階級社会向けの商品を日本では、ヤングが消費している問題はありますが。

## ■ 正しい靴の選び方：第3話 ブランド名は母国語で

もうひとつのカルチャーショックは、すべての国が母国語で、会社名とブランド名を表記していることでした。

当然の事と言えば当然ですが今でも民族紛争、宗教紛争が世界の各地で起きているように、遠くは紀元前より、20世紀では第一次、第二次世界大戦等、各民族が血で血を洗い続けて来た歴史的背景から、ドイツ人が英語の社名で仏語のブランド名を表記する、などは想像すら出来ないことです。

母国語こそ民族、国家、国民の支柱なのです。中国のように中華思想で文字の国ですから、酒とタバコ以外の外来語をしめ出し、母国語で外国の社名もブランド名も表記させるのも考えものですが、母国語で会社名、ブランド名を表記しない国家は普通ではない。

そして、ゾーリングンと聞くと、あの質実剛健なドイツ国民が作った剃刀だからよく切れるであろう。エルメスと聞くと、あのファッションナブルなフランス国民が作った商品だからしゃれたものだろうと思う。その国の歴史と伝統と文化は、一番強力な国際競争力になることに気がつきました。

各民族の歴史と伝統と文化は、ある一定の条件のもとで長い時間をかけて醸成し続けてきたもので、他の民族が簡単にまねる事が出来ないものです。世界のNO. 1 企業になるには、日本の歴史、伝統、文化を背景に物作りをすべきだと考え社名とブランド名は、日本語であるべきだと決めました。

当時の男性は今ほどファッション化していなかったが、女性は当時からファッションに大変興味を持っていました。母性本能と美しくなりたいという本能は、男性には理解しにくい。男性の闘争本能が女性には理解しにくいように。そこで女性名に絞り込みました。

友里恵とか聖子などの名前は、受ける人によってイメージが違い固定化している。では、耶馬台国の女王卑弥呼はどうか。日本が初めて海外に紹介された魏志倭人伝に載っている人物で、日本の歴史上女王と名のつく女性は彼女1人だけです。日本人は誰でもが知っているが、具体的なイメージがなく、固定化していない。さらに「ヒ・ミ・コ」の三文字だから覚えやすいので決めました。当社内でいつももめるのは、新しいブランドを発表する時です。

今の若い人は日本語よりも外国語の方がカッコ良いと感じているので、私といつもぶつかり、商品は出来上がったがブランド名が決まらない。

今、若い人に人気がある「WANONANO」ブランドも皆さんは、漢の倭の奴の国王卑弥呼から連想されていると思いますが、青森県の津軽地方では、「わたし」「あなた」を「わの」「なの」と言うことからつけたブランド名です。「私の、あなたの」という意味合いも含めて満足しています。

「Camui」ブランドは、「卑弥呼」ブランドよりもっとスケールの大きいブランドにしたかった。女王より王様の方が権威がありそうだが今の世の中は、女性の方が生活力があり位負けしそうなので、アイヌの神の「カムイ」と名付けました。

とても日本的な神様で融通無碍なところも気に入っています。

最初の50万円の種銭はすべて今で言う情報投資です。紀元前後5千年の民族の栄枯盛衰の歴史をひも解くと、情報感度やベンチャー精神に富んでなかった国家、民族は、みんな滅び去っています。だから、ベンチャー企業とか、情報化社会というのはナンセンス。人類が誕生以来情報化社会であり、ベンチャー社会なのです。情報投資、ベンチャー精神は人類が生きのびるための必要条件です。

## ■ 正しい靴の選び方：第4話 “わらじ” が理想の履物

1978年8月、当社が開発したピンヒールパンプスが、一世を風靡する大ブームをまきおこしている時バリ島に行きました。そこで出会った日本人をはじめとする観光客には全然精気が感じられない。ところが現地の人には光り輝いている。脚、腰のしなやかさと肌艶と目の光りが違う。

どうしてこんなに違うのか旅行中その事ばかりが気になりました。帰途の飛行機の中で突然気がついたことは、“あ、はだしだ！”我々と彼らの唯一の違いは靴を履いて生活しているか、はだしで生活しているかの違いしかない。

バリ島から帰るなりピンヒールパンプスの生産をやめて、スポーツシューズを開発するように指示しました。社長はバリ島に行って気が狂ったかと、社員をはじめ販売先から猛烈な反発を受けましたが、スポーツシューズを売り出すと、瞬く間にスポーツシューズブームに火がつけました。

一方で、はだし以外に体に良い履物はないのかとたえず考えていましたが、日々の仕事に追われてヒントさえ浮かばずに月日が過ぎ去って行きました。1982年“シルクロード”に行く事になりました。海外旅行も回数を重ねるにつれてカルチャーショックを感じる機会も少なくなった頃で、一度は足を踏み入れたいと思っていた場所と、久しぶりに仕事から解放されたい思いから上海、蘭州、ウルムチ、トルファンを経て北京へ向かう旅に出ました。蘇州の市内観光で寺院を見物している時でした。ふと、お坊さんの足元に目をとめた時に、電流のようなものが体中を駆けめぐり、思わず“これだ”と声を上げました。それは布で出来た“わらじ”に似た履物でした。

その日の真夜中、偶然にもホテルの庭に咲いた「月下美人」の花を酔い心地で眺めながら、今日の出来事を振り返り思わずため息が出ました。日本の生活文化の歴史の中で、いまや埋没されようとしている“わらじ”に気がついたのです。場所や環境を変えることにより日常生活の中で見落としていたものが見えてくる。まさにその実体験でした。

結論から言うと、世界で一番最高の履物は“わらじ”です。皆さん方が履いている靴、特に女性のハイヒールは、女性の地位が向上したのになぜ履くのか。15世紀の西洋で東洋の纏足のように、貴族が女性を性的に虐待してパンプスを履かせた。洋の東西を問わず女性のある種の履物は男性が女性を蔑視した歴史的背景があるのに、女性が社会的にも自立している現代に履いているのは理解しがたい。

子供には、足を正しく立派にそだてる履物がよい。その反対に足の正しい発育をさまたげたり、害を与えるのが悪い履物です。子どもが跳んだり、はねたり、走りまわったり、転がったり、ひっくり返ったり、押しつぶされたりしている間に足の筋力が発達して、足の甲が高くなり足がしっかりと土踏まずのアーチが形成されるので、どんな子どもの動きにも対応出来る履物がよい履物です。

大人も同じことで、歩くときにも、走るときにも、あるいは少々無理な動きにも足を自由に動かさず、なお且つ脱げにくい履物は“わらじ”しかない。“わらじ”は、足に自由な動きを保証することでは歴史上作られた最高の履物です。

履き始めより履き込んだ時の方が足底から大地を触れわけ、足の各部に自由に力を入れることができ、且つ、脱げにくい一番快適な履物です。

湿気が多く蒸し暑い日本の気候風土にも合い、水虫に悩まされる事ありませんが、なんといっても大地を通して“わら”が、足のウラにある人体の各部分に対応した“ツボ”を刺激し、同時に“わら”の編みこみが歩きたびにクッションの働きをして、脚にかかる歩く時の衝撃を歩くすべての段階で吸収して緩和してくれる。

## ■ 正しい靴の選び方：第5話 高度消費文明社会の価値観や尺度を見直す必要がある

地球が誕生したのは約45億年前で、地球上に生命が誕生したのは約40億年前で、地表（陸地）に生物が生存し始めたのは約4億年前だと言われてます。

約40億年から約4億年前までは生命は海面下10m以下に生存していました。ところが約4億年前に地表に生命が出てきた。何故かと調べてみると、大気中の酸素が紫外線に分解されてオゾンが出来、成層圏に20~30kmの厚さでオゾンの層が出来たことにより、生命を地表で維持することが出来るようになったことが判った。

オゾン層は生物の生存と深い関係があります。太陽から放射される紫外線のうち波長の短い、生物に有害な紫外線をオゾン層が吸収します。オゾン層が出来るまでは、生命は海面下10m以下でしか生存出来なかった。海水が有害な紫外線を吸収する役割を果していたのです。オゾン層は生物が地表で生存するために非常に重要な役割をしています。

紫外線は色々な光線の中でX線が一番近い働きをします。X線の照射を浴びると遺伝子に影響を与え、その結果、子孫が出来なくなり生物の存続が不可能になります。ところが1982年に南極で観測をしていると、オゾン層に穴が開いていることが判った。オゾン層を何かが破壊している。その結果、有害な紫外線が増えて生物に影響を与えます。人間には皮膚癌や白内障が増える恐れがあり、浅い海のプランクトンや小魚に影響を与え、植物や農作物の生育の障害ともなり、それが食物連鎖で生物全体の生態系に影響を及ぼす弊害は図り知れません。

地球の生命体の生存が危ぶまれる状況が地球環境問題です。

「フロン」という物質は科学的に安定していて、なかなか壊れないもので、フロンの寿命は百年以上とされています。ですから、生産が始まって以来のフロンの殆どは大気中に残って漂っています。大気中を漂っているフロンが成層圏に上がっていくと、そこで強い紫外線に当たって分解し、塩素原子を放出しこの塩素原子がオゾン層を分解する。しかも塩素原子一個がオゾン分子数万個を次々に壊してしまう。フロンは1930年アメリカで人工的に作られた物質で、不燃で爆発することがなく、毒性がなく、科学的に安定していて腐食性も低く、電気絶縁性や断熱性にも優れており、“夢の物質”といわれたものです。電気冷蔵庫、空調機、自動車のエアコンの普及に大きく貢献しました。

戦後になってその特質を利用していろいろな分野に使われるようになりました。無色、無臭で簡単に液化して噴霧剤として使えることからスプレーに使われ、プラスチックの発泡加工に威力を発揮するようになり、産業の米とも言われている半導体などの電子機器の部品、精密機械の部品などの洗浄にも使われています。オゾン層破壊の犯人だと分かるまでは万能のスーパーマンだったのです。

第一次産業革命以後、われわれは化石燃料を大量に消費して高度消費文明社会を作りあげてきました。初期は、蒸気機関車や蒸気船等が石炭を燃やして大量に二酸化炭素を発生、地球温室化現象の原因になり、更に石油で自動車や航空機等を動かしその度合いがより高まってきました。

この結果、将来地球の平均温度が2度から3度上がり、今の計算では約2080年頃、地球の海面が10cmから20cmぐらい上がるそうです。温度が上がると、南極・北極大陸や、各地の氷河がとけ出すからです。オランダの国土は海面下に水没してしまい、ガンジス河の河口のデルタ地帯にできたバングラデシュの国土も水没してしまいます。インドネシアは大小800の島から成り立っていますが、これは、海岸線が非常に長いということで、同様に国土の30%が水没します。

さらに、多くの珊瑚礁が水没します。同時に化石燃料を大量に燃やすことによって二酸化炭素だけではなく、窒素酸化物、硫黄を大気中に発散しますが、これが大量の酸性雨を降らす原因となって山が禿坊主になり、緑地が砂漠化して地球の生態系を破壊して生物の生存を脅かしています。高度消費文明社会で生活している人々にとっては生活が大変便利になりましたが、その結果、私たちの子孫の生存を危うくすることになりました。

高度消費文明社会の価値観や尺度を見直す必要がある。現在の地球上のすべての人は、霊長目・真猿亜目・狭鼻下目・ヒト上科・ヒト科・ヒト属・サピエンス種・サピエンス亜種に属し、白色、黒色、黄色の三大人種は、この亜種の中の細分類です。

この人類の祖先が誕生したのは、約365万年前といわれ、永い年月をかけて段々と進化し、定着して農耕技術を取得し文化的な生活をはじめたのは、約1万年前といわれています。現代文明社会が出来上がったのは、大体15世紀ルネッサンスの時代です。ルネッサンスといえば、ミケランジェロやダ・ヴィンチが有名ですが、ガリレオ、コペルニクス、ニュートンなどの科学者の働きが、現代文明社会の基礎を作りました。その後18世紀の産業革命以降に、人類は大発展をします。

従来は自然の力を利用したり、人力では不可能であったことを、内燃機関などの動力を使うことによって、人類の力だけでは造れなかった文明社会を、18世紀から19世紀の前半まで約150年間で築きあげました。1945年にコンピューターが発明され、1948年にトランジスターが発明され、ごく最近になって、マルチメディア社会を興しました。約45億年前の地球の誕生以来の長い歴史に比べれば、極、極最近の、この200年間の間に、人類は大変な高度消費文明社会を築きあげました。

約365万年前から人類は進化発展をしてきましたが、今もまだ進化発展の途上であることを、私たちは認識する必要があります。オゾン層の破壊を始めとしてダイオキシン問題等の地球環境の破壊、地球生態系の破壊により、約365万年前から人類は着着と進化発展をしてきたが、突然退化をし始めるのではないかと私は危惧をしています。

第一次産業革命以後の高度消費文明社会を築きあげていく過程で、人類が知恵を出し努力してきた価値観や尺度を今一度見直さなければ、私たちは人生を謳歌していますが、私たちの子孫が悲惨な目に遭うこととなります。21世紀には、従来の価値観や尺度を見直し新しい物差し（物の価値をはかる尺度）で判断し行動する必要があります。

## ■ 正しい靴の選び方：第6話“脚は第二の心臓”といわれる訳は 1

靴文化も同様で、皆さん方が履いている靴は、履けば履くほど寿命を縮めることとなります。しかし、このことを解っている人は非常に少ない。靴をつくっている人でさえ解っていないのだから。

人類は誕生以来、はだしで生活行動をしてきました。当初は地位の象徴や、権力の象徴を表わす衣冠束帯と同じ目的で靴が用いられました。だから、靴にはステイタス、すなわち高貴さや気品が要求され、長時間立つことや歩く機能性は無視されました。高貴さや気品を兼ね備えたイタリヤの靴製品は、機能性などは無視して評価され尊重されました。

第一次産業革命以降、釘や、ガラスの破片等が落ちているのははだしでは歩きにくくなり、また、モーターリゼーションが急速に発達したためにはだしで歩くことが出来なくなりました。生活環境が変化したにもかかわらず高貴さや、気品という靴に対する価値判断基準が変わらないため、昔は冠婚葬祭の時に一時間か二時間だけ履いていればよかった靴を、長時間履くことで命を縮めるようになりました。

人類は直立二足歩行をすることによって、“手で道具を使い”“言葉を話し”“脳が発達し”他の動物にはない文化を築いて、万物の霊長として君臨するようになりました。直立二足歩行こそが人類の進化発展の原点です。

足は大地に接し私たちの体を支え移動させる働きをします。その目的を果すために人間の体の全部の骨は206個ですが、下肢、いわゆる腰から下は62個の骨で構成されています。206個の骨のうち、腰から下で約30%の骨がつかわれている。両足だけでも52個の骨で造られている。約25%の骨が両足に集中している。これらのことからだけでも足は人間の中で非常に重要な位置付けであることがわかります。

さらに人間の筋肉全体の7割は腰から下に付いていることから、人間にとって脚の重要さが解ります。私たちが元気なのは細胞分裂が活発におこなわれているからです。人間の体は約60兆個の細胞から成り立っています。その細胞の約一千万個ずつが、一秒ごとに死に、新しい細胞に生まれ変わる。この現象は新陳代謝と呼ばれ、人間の生命の基本になっています。この活動が停止したとき死が訪れます。

細胞が分裂するためには酸素と栄養素が必要です。細胞分裂をすると熱が発生し炭酸ガスと老廃物を出します。私たちの体には血管が縦横無尽に走っていますが、これらの血管は動脈、静脈および毛細血管の三つに分けられます。動脈は酸素と栄養素を運び、静脈は炭酸ガスと老廃物を運びます。毛細血管は動脈が運んできた酸素と栄養素を体のすみずみの細胞へ運び、有害物質を静脈へ運ぶ役目をします。老廃物が血管に沈殿すると血管がつまり血液の流れが悪くなり、鬱血状態になって細胞や内蔵諸器官、生理的機能、さらには神経組織の働きにも障害を及ぼします。

心臓から遠く離れている脚には、引力の作用も働いて汚れた血液が溜まりやすく、その結果として脚の疲れやだるさを感じます。そのまま放置すると血行障害がますますひどくなり、足が冷えたりむくみを訴えるようになります。昔から脚は“第二の心臓”といわれてきました。それは心臓から送り出された血液を、引力の法則に逆らって脚が再び血液を、心臓にもどすポンプの役目をしているからです。自分の脚を使って歩く。

この活動が知らず知らずのうちに、足のウラまで来た血液を心臓へ送り返す手助けをしているのです。逆に、運動不足になった脚は毛細血管の機能が弱まり血行が悪くなって、心臓そのものの負担を大きくします。人間の腰から下には全筋肉の3分の2があります。その筋肉に静脈血の毛細血管がへばりついています。歩くたびに筋肉が収縮して心臓の力で静脈血を吸引出来る場所まで運び上げます。(静脈には逆流弁がついているので、上に押し上げられた静脈血は下がりにません)

① 指で地面を蹴った時 → 脚の動脈血の毛細血管が広がり動脈血は下に流れる。

② カカトで着地した時 → 脚の筋肉が収縮し静脈血の毛細血管が筋肉に絞られて静脈血を上を押し上げる。

## ■ 正しい靴の選び方：第6話“脚は第二の心臓”といわれる訳は 2

この一連の機能を脚が第二の心臓というのです。肩がこるという症状は、静脈血が鬱血して動脈血が流入出来ないので、細胞分裂が出来ない状態を言います。これを治すには鬱血している静脈血をもみほぐし拡散させることにより、動脈血が流入し細胞分裂が活発になり肩こりがおさまる。

足元は引力により静脈血が鬱血して常に肩こりの状態です。昔の人ははだしで生活していました。大地にある石ころや木の根等が、足のウラの肩こり状態を、自分の体重を使って無意識にもみほぐしていたので、足のウラが鬱血して肩こり状態になることがなかった。道がでこぼこだからよりマッサージが出来る。

最近の道路は固いアスファルトで舗装され、これに対応する靴も底の厚い足のウラへの刺激の少ないものになっています。靴でしめつけられ血液の循環を止められた足、厚い靴底の上で眠っている足。これではいくら歩いても衝撃を吸収し足を保護する機能が、かえって足による必要な働きや活動を阻害している。今、スニーカーを含め市販されている靴の75%は、履き続けると足に血行障害をおこす恐れがあります。

1. 平らな舗装路
2. 底の厚いシューズ
3. 足を締めつける靴

- 足のウラのマッサージ効果がない。
- 血行促進がない。
- 足が酸欠をおこす。



赤ちゃんのような  
柔らかい脚が理想の健康状態

## ■ 正しい靴の選び方：第7話 脚にやさしい、ウォーター・マッサージ・シューズ・Camui

第二の心臓である脚にとってパンプスは、足もとを締め付けるのでより鬱血状態になります。

私が今履いている靴の中に入っているこのインソールを見てください。ウォーター・マッサージ・インソールといって中に水溶液が入っています。これを履いてみてください。歩くたびに中の水溶液が動きます。

これはパスカルの法則を応用して、歩く動作の全ての段階で生ずる衝撃を、ウォーター・マッサージ・インソールで分散吸収し、ブレードの弾力と前後左右の水の移動が、長時間継続して足のウラを刺激し血行を促進します。はだして生活していた時と同じ効果があります。

私たちが普通に歩く時、体重の約1.25倍の衝撃がカカトの一点に集中します。クルブシ、ヒザ、腰等が痛むのは、この衝撃を歩くたびに積み重ねているからです。また、夕方になると脚がむくむのは、血行不良により新陳代謝が低下しているという注意信号です。

ウォーター・マッサージ・シューズ・Camui は、普通に歩くだけで着地衝撃を分散吸収して和らげ、マッサージ効果が連続的に働き、気持ちいい刺激で血行を促進します。脚、腰の痛み、だるさ、むくみを和らげ、脚だけでなく体全体の健康を考える新しい靴です。薬にたよらないので副作用がなく安心です。

ウォーター・マッサージ・インソールは、カカトが地面に着く時の衝撃を和らげる吸収材の役割を果します。ドイツで開発された“フット・ベッド”や、スポーツシューズの分野で、いろいろなタイプの衝撃吸収材の研究が進み、より高性能化しています。しかし、残念ながらそれらの衝撃吸収材は弾性体で、着地の際に接する“部分”での衝撃吸収効果を、いかに高めるかに重点がおかれています。

パスカルの法則から生まれたウォーター・マッサージ・インソールは、着地衝撃を分散吸収して和らげるだけでなく、歩く動作の全ての段階でその衝撃を吸収します。

いままでの衝撃吸収構造が一点吸収式であるのに対し、ウォーター・マッサージ・インソールは衝撃を分散吸収するタイプだから脚にやさしいのです。

脚には、体を支える機能と移動する機能のふたつがあります。この機能を助けているのが他ならぬ足のウラの土踏まずです。最近、運動不足や靴文化により土踏まずの形成が遅れて、扁平足化した人が多くなってきました。人類は、食事や寝る時以外ははだして、立ったり、歩いたりという直立二足歩行の能力を十二分に発揮した生活行動をして、約365万年という長い年月をかけて進化をとげてきました。ということは、人間の体の構造の中に毎日のはだして立ったり、歩き続けることで、脚や足のウラを使うことにより、健康が保てる秘密があるにちがいません。

ここ数十年のモータリゼーションの発達や電化による生活の簡便化などで、立ったり歩いたりすることが極端に少なくなり、且つ、はだして歩かなくなったことが、長い間かけて進化してきた内臓諸器官や、生理的機能さらには神経組織の働きにも悪影響をおよぼしているのです。

はだして野原や土や海岸の砂や小石の上を歩く、これが自然で当り前のこと。せめてできるだけ足の働きを制限しない履物を履くこと。それは、日本の生活文化より生まれた“わらじ”が理想的な履物で、“わらじ”に近い履物ほど足のためには良いはずですが。

ウォーター・マッサージ・インソールは体重移動によるブレードと水溶液の働きが、砂や土や草の上をはだして歩くのと同様に、足のウラ全体を刺激し血行を促進します。しかも履き込めばウォーター・マッサージ・インソールが本人の足のウラの型に変形し、より密着してくるのでより効果的です。歩いたり走ったりという積極的な行動をしなくても、立っている時、電車に乗っている時など、無意識のうちに自分の体重で足のウラを無理なく刺激し、足のウラにたまった汚れた血液を心臓におくり返す血液循環の効果があります。

現代人にとって靴を履かない生活は考えられません。だから体にいい靴を履く。ウォーター・マッサージ・シューズ・Camui は、脚や体にやさしい新しい靴です。今後、経営者が前向きに取り組むべきことは、労働時間短縮に対応して、社員が健康で働く事が出来る環境を整備することです。

一日中立って仕事をする人は、夕方になると脚腰が疲れて笑顔が出てこない。笑顔こそ労働生産性の根源です。それにはこのウォーター・マッサージ・シューズ・Camui を履けば良い。

1980年迄の人類発展の物差しは、より早く、より安く、より快適にだった。たとえば旅行では、歩くよりも馬がいい、馬よりも人力車、人力車の次に自動車、自動車、飛行機という具合に。その後は何か、今は船旅に人気がありますが、船は“より早く”“より安く”は無理です。しかし“より快適に”はある。

1980年以降は、より快適に、より環境に優しく、より健康的にが人類発展の物差しです。

## ■ 正しい靴の選び方：第8話 正しい靴の選び方

近年、靴による足の障害や腰痛、肩こりなどに悩んでいる人が増えています。

健康で快適な毎日を過ごすために、足に合わない靴を合う靴へ、目的に合わない靴を合う靴へ、靴を履き替える必要があります。足が大地と接し私たちの体を支え、移動させる働きをすることを考えると、足の機能を十分に保護し、その機能を効率よく働かせる足の道具として靴を見直し、靴選びをもっと慎重に行う必要があります。

靴を選ぶ時のポイントは(1)かかとの衝撃吸収(2)ボール部の動き(3)指の横の広がりなど、ロコモーション(着地―体重支持―蹴り―準備)の基本的動作の繰り返しに伴う足の動きをよく理解しておくことです。また、足の形に合わない靴は、足の動きを制限したり妨害したりするので、自分の足の形を知ることも重要です。

人間の足は季節や体調、時間帯などで大きさが違ってきます(冬よりも夏の方が大きく、朝よりも夜のほうが大きい)。同じサイズでも靴のメーカーや木型、デザイン、素材によって履いた感じが微妙に違うので、靴選びはサイズだけで決めずに自分の足で履いてみることです。

すべての人の左右の足の形や大きさが違うので、必ず両足で靴を履いて歩いてみるのが大切です。ヒールの高さは、高くなるほど歩きながらバランスを取らなければならないので疲れやすくなります。健康やバランスの面を考えて最も良いとされるヒールの高さは3～4cmです。靴の履きやすさを決める三つのポイントは、足と靴の一体感を保つために必要な「ころし」と、つま先に適正なゆとり寸法の「捨て寸」、そして歩くときにスムーズな返りを得るための「トウ・スプリング」です。

また、すこし重めの靴は振り子運動を利用でき逆に疲れにくく、さらに足首をある程度固定してくれるブーツも、足首のブレを調整する力が少なくすむので楽に歩けます。

素材はそれぞれが長所や短所をもっているなので、その時々に合わせて靴選びをする必要があります。例えば、スウェードは保温性に優れていて暖かみがあるので寒い冬にはよいが、雨に弱くシミになりやすいので雨の日には適さない。合成皮革は耐水性があるので雨の日にはよいが、ムシや伸縮性に乏しいため足にはあまりよくありません。

以上のように、靴選びにはたくさんのチェックポイントがあって、自分に合った靴を探す事が簡単には出来ません。

デザイン性も大切ですが、靴本来の機能性の方をもっと大切にしなければいけないので、足について、靴についてもっと知識を深めてください。

以上