こんにちは。メルマガ配信管理人のみのわあい。です。

今日はハイヒールの話題です。
が、男性の方も自分に関係ないと思わないで、ぜひ最後まで読んで知っておいていただきたい内容です。

近頃話題になっている「職場でのパンプスの強要、強制についての反対署名運動」#ku Too　ご存知でしょうか？
https://www.jiji.com/jc/article?k=2019022300223&g=soc&p=20190223ax04S&rel=pv

でもね。
そもそも、パンプスやハイヒールで足が痛くなるのは、
１）筋力不足による歩行年齢の低下
２）ヒール靴の歩き方を知らないからですよ！

筋力がなくて、ハイヒールで歩くスキルがないままヒールのある靴で歩き続ければダメージがあって不健康になるのは当然のこと。
だから、これらが出来ていない人にとってのハイヒールは凶器でしかありません。ハイヒールやパンプスなどの靴のせいにしてはならないのです。

外反母趾もヒールのせいにする人がいますが、外反母趾になる人は、
ヒールを履かなくても外反母趾になります。
（ヒールがきっかけはなるかもしれませんが）ですから、
子どもにも男性にも外反母趾でお悩みの方はいるのです。

パンプスやハイヒールなどのヒール靴への認識がまったくないのです。
もしそれらの靴を強要する会社は、そのアイテムを身に着けるための研修をしっかり行って、ハイヒールで健康を阻害しないようにする義務があります！とも言えます。

なんといっても、普通に歩くのとは訳が違いますから。

ヒールが４センチ体重の 1.5 倍の負荷がつま先にかかります。
９センチなら３倍の負荷なんですよ。

体重が５０キロならたった４センチのヒールでも７５キロですからね。
９センチがいわゆるハイヒールとか言われるときの高さになりますが、１５０キロ！！
それがヒールの太さ（細いのをピンヒールといいます）によって、細ければさらに負荷はかかります。

ビジネスシーンでは、ヒール高は７センチと言われていますから。
まぁ間をとってください。いずれにせよ尋常ではないのです。
これで一日中立っていろとか、荷物持っているとか。って。

・リンク先は、男性記者のハイヒール体験した記事です（先週土曜日の朝日新聞）
https://smilewalk.club/wp-content/uploads/2019/03/img_9852.jpg
いただいた記事なので、ピンボケ写真です。目を凝らしてお読みください。

パンプスやハイヒールなど
ヒール靴にはその「歩き方」というのがあります。
これはテクニック、スキルです。
だから知らないと”歩けません”
見よう見まねの自己流だから足が痛くなるし、ヒールを履いて不健康になるのです。

そうなんですよ。
「今まで誰も教えてくれなかった....」んですけど。
（ヨーロッパでは歩き方の教育があります）

いいたとえが思いつきませんけど。

自転車は免許いらないけど、自動車は免許いるみたいなものなのかな。
自動車の運転免許みたいに、ハイヒール免許みたいな感じです。ある種の特殊技能なのです。

健康な体で足であって（またはその体をつくって）かつ、
ハイヒールの歩き方を身につけた人だけが、履ける資格があるということでもあるんですよ。

先日、カイロプラクティック院の先生（山田先生）とお話ししました。

みのわ「ヒール靴やパンプスで歩けない、足が痛くなるのは”歩き方”と”ヒール歩行に必要な筋力不足”なんですよね。だから間違った歩き方でヒール歩き続ければダメージがあって不健康ですが、ヒールで歩ける体づくりは健康に繋がる！というアプローチです。」

山田先生「ヒール歩行の筋力などは考えてもなかったので、面白い観点ですね！」

みのわ「これはハイヒールに限らずなのですが。下半身の筋肉の衰えによる姿勢の老化、歩行年齢の老化に注目しています。 歩くことは毎日のことで、だからこそ一歩一歩が、下手したら体に悪さしている。
そんな感じで年齢重ねて、自分を実験台に見えてくる世界がありますね。」

山田先生「歩行は歳を重ねれば重ねる程に健康の基本になってきますからね。
僕も、あい先生に同感です。 またいろいろシェアさせて下さい！！」

「ヒール歩行の筋力などは考えてもなかった」

山田先生は整体のプロフェッショナルでいらっしゃいますが、
ハイヒールで歩くことはテクニック（歩き方）だと思っていらっしゃったということです。

みなさんはどうでしょう？
ハイヒール用の歩き方というものがある＝歩き方にテクニックがある
ということすら考えたことがない方もいらっしゃると思います。

だから、ハイヒールは痛いもの。痛みを我慢するもの。
そして、年齢とともに耐えられなくなるんですよ。ね！

さらに、年齢とともにいやがおうでも体はたるむ。そう、老化の一途を辿るのです。
どうしてか、体重は変わらないのに、服が入らなくなる。あれです。
体重は変わらないのに、ジーンズが似合わなくなる。あれです。
下半身が老化して、そのために歩行年齢が老化して（歩く姿が老けて見える＝これが歩くたび、一歩一歩が不健康に）いたら、ハイヒールなんて履いて歩けたもんじゃございません。
というわけです。

ハイヒール靴を履いて歩くということに対して、まずは「知識」を持ちましょう。
https://smilewalk.club/kutoo/

なんども言います。
足が健康でない状態で、下半身の筋力が衰えている状態で、
かつ、ヒール靴の歩き方も知らないのに、
ハイヒールで歩くなんていうのは、ハイヒールが好きであろうがなかろうが
NG！！です。

逆言えば「ハイヒールで足が痛くならないで歩ける」ということは、
姿勢を保つ筋肉がちゃんと整っていて、歩くための筋肉が鍛えられていて、
体も足も健康ということよ！

「ハイヒールで歩ける体づくりは健康に繋がる！」が
私がお伝えするハイヒールウォーキングメソッドです。

そんなわけで、ウォーキングインストラクターなのに
周りはモデル並の身長があるのに、150cm で背が低いコンプレックスがあって、
誰よりもハイヒールに頼って生きてきた私ですから。普通の靴は履けなかったから。
いつもハイヒールで過ごしていたからこそ、ラクに歩きたい、
足が痛くならない歩き方を見出すしかなかったのです！！

ハイヒールで歩けるカラダを作って、
ハイヒールでの歩くテクニックを奇跡のハイヒールウォーキングメソッドにまとめました。

「ハイヒールはカラダに悪いだけ」
という思い込みはもう捨てませんか？

ハイヒールを履ける足＝健康な足のこと。
ハイヒールでも、脚足（あし）が痛くならないカラダを作って、
ハイヒールで歩くためのウォーキングメソッドを徹底レッスン！

３月２４日（日）AM ハイヒールウォーキング
https://smilewalk.club/0324lesson/

・フェイスブックのイベントページ（イベント参加表明）
https://www.facebook.com/events/336813036931604/

・お申し込みはこちらから（本申し込みページ）
https://ws.formzu.net/fgen/S17472466/

イベントのちらし
https://smilewalk.club/wp-content/uploads/2019/02/0324 ハイヒールウォーキング　.jpg

ダウンロード（PDF）
https://smilewalk.club/wp-content/uploads/2019/02/0324 ハイヒールウォーキング　.pdf

・山田先生のカイロプラクティック院 12twelve（飯田橋）
http://iidabashi-chiropractic.com/
アスリートやオリンピアン、世界のアーティストが来日時、
先日は、サイモン・フィリップス（超スーパードラマー）のケアを担当されています。

私は、山田先生のカイロプラクティック院（東京飯田橋）で、
ウォーキング講座を担当させていただいておりました。

（参考記事）
「働く女のハイヒール事情」足が痛くなるのを靴のせいにする前に自分の体も見直した方がいいよ
https://smilewalk.club/kutoo/

[最新記事]
住まいが原因の高血圧がある事をご存知ですか？
https://www.green-b.net/kouketsuatsu/

一生ものの身体を作ろう！体幹はジムでなく健康ウォーキングで鍛えられる！
https://iwalkwith.me/taikan-walking/

[暮らしの健康]
4/13（土）PM 暮らしの健康セミナー開催
テーマ：「香害を知って、私たちにも地球にも優しいお洗濯方法」

ある日突然発症する化学物質過敏症や電磁波過敏症。
治療方法があるものは病気と呼ばれ心配されますが、
治療方法がないものは『気のせい』とか『大げさだ』と言われ、心にも傷を負ってしまう人がたくさんいます。
発症してからでは遅いのです。
発症する前に、暮らしの環境を整えることがとても大切です。（荒木）

参加費：3500 円（当日お支払いください）
参加特典！洗剤不要なのに、ニオイを完璧にやっつけるお洗濯アイテム（3000 円相当）プレゼント。

お申し込み方法：フェイスブック
https://www.facebook.com/events/975513565975393/
申し込みフォーム　https://smilewalk.club/contact/（4/13 参加希望をご記入ください）

講師：暮らしの総合アドバイザー　荒木康史（あらきこうじ）

ていねいな暮らし・暮らしの健康・住まいの健康サイト運営
https://www.green-b.net/blog/

住まいの専門サイト HOUZZ でユーザーの家づくりをサポートする記事を連中
https://www.houzz.jp/ideabooks/users/arakikoji

主催：暮らしサロン ArK
https://smilewalk.club/tag/salonark/

-- --

地方での開催もリクエスト受付中！！
info@smilewalk.club まで

先週のメールマガジン配信後、リクエストいただきました
「外反母趾ウォーキング」ただいま企画中です。

最後までお読みいただきありがとうございました。

メールマガジンの感想やご質問、リクエスト企画等ご意見をお寄せください。
info@smilewalk.club