

靴と足の悩み予防のブックリスト

ひざ痛などの足の悩みを予防する靴と中敷き講座

※資料は貸出中の場合があります。

『痛い靴がラクに歩ける靴になる』

西村泰紀著 主婦の友社 2018年3月刊

女性は足が痛くてもおしゃれのためにハイヒールを履きたいものです。オーダーメイドで靴の中敷きを作る専門店を営む著者が、足にぴったり合う靴の選び方、インソールを使った調整の仕方、ハイヒールの長所と選び方を教えています。

『これで改善!女性の変形性ひざ関節症』

黒澤尚著 PHP 研究所 2018年3月刊

変形性膝関節症によるひざ痛に悩む方に向けて書かれた本です。痛いからと家にこもって歩かないのは逆効果。痛みを改善するためのストレッチを軽度・重度に分けて簡単な絵で紹介しています。自分の症状を客観的にみるための痛みのチェックリストも掲載されています。

『治す!山の膝痛―膝の不安を解消する7つの知恵―』

小林哲士著 山と溪谷社 2017年10月刊

登山好きの多くが悩む膝痛。痛みを我慢しながら登山を楽しむ人が多いそうです。この本では、膝痛の仕組みを部位別に図解し、対処や予防方法を紹介します。また、登山時の膝痛を予防するための筋力トレーニングや膝に負担をかけない歩き方、荷物の背負い方、サポーターの使用についても紹介しています。

『人生がキラめく靴選び―ストレスなく歩ける!スタイルも整う!!―』

森千秋著 河出書房新社 2021年4月刊

靴難民から靴のエキスパートになった著者が、靴選びのポイントから、マイナス5歳に見える立ち方まで教えてくれます。足幅は、EEE という表示をよく目にしますが、A からあるって知りませんでした。

『究極の歩き方』

アシックススポーツ工学研究所著 講談社 2019年9月刊

足の研究を続けてきた研究所が、多くのデータをもとに書いた本です。データによると、50歳を過ぎると足は大きく変わるとのこと。具体的にどう変化し、その時々で靴はどう選んだらいいのでしょうか。データをもとに書いているため、理屈っぽいところもありますが、目から鱗のおちる回数も多い本です。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください!



調布市立図書館公式
キャラクター じろ