

外反母趾にもやさしい靴「fitfit/フィットフィット」
3/8国際女性デーに向け
fitfit実店舗にて「Happy Woman Festa」を開催！



機能とデザインを兼ね備えた靴を販売する株式会社 fitfit（本社：東京都世田谷区）では、3/1（火）～3/8（火）に、3/8の国際女性デーに向けて「Happy Woman Festa」を開催いたします。

国際女性デーは、1904年にアメリカで行われた婦人参政権を求めるデモが起源となり、1975年に国連によって制定されました。ジェンダー平等と女性のエンパワーメントの重要性を考える日として世界中で注目されています。

いつまでも自分らしく歩き続ける全ての女性を足元から応援したい、そんな思いからこのキャンペーンをスタートいたします。

そこで fitfit では、期間中にご来店くださったお客様の足をチェックし、足に合うシューズのご提案、アーチ・エイジング®の予防法等をご案内させていただきます。

ぜひこの機会に足にピッタリと合うシューズを見つけて、いつまでも元気に歩き続けてみませんか。

※「fitfit」は（株）fitfitの登録商標です。

「Happy Woman Festa」について

3/1（火）～3/8（火）の期間中、fitfit 実店舗へご来店くださった方に、下記チェックシートを元に足をチェックさせていただきます。

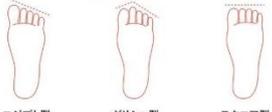
fitfit スタッフが、ひとりひとりの足に合ったシューズのご提案やアーチ・エイジング®の予防に繋がる正しい歩き方、姿勢等をご案内いたします。

アーチ・エイジング®とは、足裏のアーチが加齢や生活習慣、足に合わない靴を履いていること等から崩れてしまうことです。アーチ・エイジング®は、外反母趾やタコやウオノメ等の足トラブルを引き起こす原因となるため注意が必要です。

ぜひこの機会に、自分の足や靴に関して知っていただくきっかけにしてみてくださいはいかがでしょうか。

<チェックシート>

お客様の「足型」



エジプト型 キリシヤ型 スクエア型

■ 靴のサイズは何センチですか？

■ 足で気になる所はございますか？

右足： タコ ウオノメ 巻き爪 外反母趾 内反小趾 足の疲れ むくみ
その他()

左足： タコ ウオノメ 巻き爪 外反母趾 内反小趾 足の疲れ むくみ
その他()

■ 普段靴を履かれています気になる点はございますか？

足裏が痛くなる 踵(かかと)が脱げやすい つま先が当たる 踵(かかと)が当たる
足の側面が当たる 甲が当たる・余る その他()

■ 気になっている商品はございますか？

スニーカー パンプス カジュアルブーツ サンダル 撥水系商品名()



外反母趾だけじゃない足のトラブル、実はアーチからあなたも陥っているかもしれない

アーチ・エイジング®

「アーチ・エイジング」チェックリスト

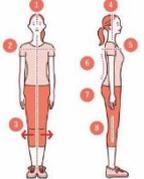
- 靴のサイズが大きくなった
- 靴底が左右非対称に削れてしまっている
- 「ゆっくり大股で歩く」ことができない
- べたんこ靴よりヒールを履く方がラク
- 夜、寝ているときに足がよくつる
- 足の裏や指にタコやウオノメがある
- 家族や親戚に足のトラブルで悩んでいる人がいる
- ズボンの裾上げをすると片方が合わない
- はだいで片足立ちすると体がフワフワする
- 怪我をした覚えがないのに、ときどき足や膝が痛くなる

※ 1つでもあてはまる項目があったら対策を始めましょう

予防 正しい姿勢で立つ

生活習慣改善の第一歩は、正しい姿勢で立つことです。背中が曲がっていたり、肩が左右に傾いたり、両足をクロスさせて立ったりすると、重心の位置がずれて足にかかる力のバランスがくずれて、足アーチがくずれてしまいます。自分の姿勢を自分でチェックするには、まずは鏡の前で立ちましょう。

正しい姿勢のチェック



- 1 頭頂が体幹の上、中央に位置している
- 2 頭の両側が左右同じ
- 3 体高が体の重心から左右両側に均等に分散されて、体のバランスが保たれている
- 4 腰が前後左右に傾いていない
- 5 胸骨が広がらず、リラックスしている
- 6 肩甲骨が自然なカーブを描いている
- 7 骨盤が真っすぐの位置を保っている (前に傾いたり、後ろに倒れたりしていない)
- 8 膝が伸びている

予防 正しく歩く

歩くときの姿勢と足の運び方も重要ですが、まず、足を1歩前に出してかかとから着地し、「足アーチ」で地面をとらえます。次に足首を軸に体が前へ進み、最後に親指側のつま先で踏み返してけり出します。足だけで歩くのではなく、股関節を使いながら、骨盤を前後に動かして歩きましょう。

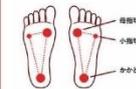
正しい歩き方のポイント



- 1 視線は先に、肩関節から真っすぐにのびた線を通っていくイメージ
- 2 肩はなるべく引いて、水平の状態で歩く
- 3 骨盤を伸ばすと、自然に上半身が振れる
- 4 足を後ろに引き、股関節がしっかり伸びて膝から前に出るイメージで
- 5 足先から踵まで足をつける
- 6 股先でしっかり踏み、後ろの手振を出す

足アーチの働き

姿勢が正しいと、「足アーチ」が、重力に対して体を上方に持ち上げる働きをすることで、重心を理想的な位置にしてくれます。「足アーチ」の起点であるかかと、母指球（親指の付け根のふくらんだ部分）、小指球（小指の付け根のふくらんだ部分）の3点で立ちます。



Memo
