


# バランスインソール使用テクニック

(オーダーメイド&B-T R他)

(株) HBBT BALANCE工房

## 基本インソール使用方法

- 1 インソールはバランスマーク  のある側を上にして左右を確認の上使用します。  
(拇趾球、小趾球の位置で確認できます)
- 2 履き物に中敷きがある場合には、それを取り外して、その中敷きに合わせてバランスインソールをカットして靴に入れます。
- 3 履き物に中敷きが入っていない場合、A4用紙の縦二つ折り位の紙を靴の中に入れて、ペンなどで内底の型を取り、その方に合わせてカットを行います。
- 4 革靴やウォーキングシューズ等で中敷きが外せない場合や土踏まずが上がっている場合等は、内底を1枚剥がす事をお勧めします、殆どの場合、接着剤で張ってありますが、剥がす事は可能です。
- 5 内底を剥がす事が出来ない場合には、上記2の要領で内底の形に合わせます、土踏まず部分が、盛り上がっている場合には、バランスインソールの土踏まず部分が重ならない様に三日月型にインソールをカットして使用します。
- 6 数日間使用後にインソールを取り出して裏側を確認すると、靴の内底に押されてインソールに凹みが出来ている部分を確認できます、この部分をカットする事で靴の内径が広がり、更に楽になります。
- 7 爪先に痛みがある場合は、インソールの先が折れている場合や大きさが少し大きい場合が考えられます、幅や長さを調整する事で楽になります。
- 8 使用頻度が激しい場合やハードなスポーツの場合、インソールの消耗が激しい為、このような場合には、薄く、平らなインソールを一枚重ねて使用する事をアドバイスしてください。  
薄く平らなインソールで有る限り、バランスインソールの効果は発揮できます。
- 9 堅さを感じてしまい足に痛みを感じる場合は、足裏が肉の面での姿勢保持期間が長く、足裏も弱くなっているからです、この場合には、少しづつ慣れて頂く事を勧めてください。
- 10 インソールのカッティングは、三点支持部分以外ならどこをカットしても支障はありません。
- 11 元の中敷きと交換して、靴に深さが出てしまい、靴の上部にくるぶしがあたる場合には、バランスインソールの下に、高さ調整の為に平らなインソールを一枚入れてください。
- 12 インソールをサンダルやスリッパにご使用の際は、危険防止の為に両面テープなどで固定してお使いください。
- 13 足袋や雪駄等にも使用可能ですが、この場合にも両面テープでの固定が必要です。
- 14 靴との相性やトラブルが考えられますので、必ず靴の凹凸チェックや姿勢変化をチェックをしてください。
- 15 一般的に1~2週間で姿勢が整ってきて、足関節と骨盤位置が安定してきます、素足での姿勢保持テストを行う様にしてください。体が揺れる場合には、使用頻度が少ないか、または靴に問題があります。

## 履き物の選び方

- 履き物は足の長さや足周りの大きさ（ウィズ）で履き物のサイズを選びます。  
靴によりウィズサイズ（A～G）が限られている場合に、知らない方は大きな靴を選んでみます。ベストサイズは左右の長い方の足の長さより5mmから1cm位が良いと思います。更に大切なのは、ウィズサイズが必ず合っている事です。  
ウィズサイズは、拇趾球と小趾球を結ぶ幅の広い所を測定してください。

日本人の標準はE Eで、  
男性 25.0cm EE 249mm  
女性 23.5cm EE 237mm 略足長となります

- 指先部分の形状は、流行や見た目のスマートが有りますが、基本的に中で足指の動きが出来ない履き物は足病や身体ストレスが多く、健康を害します。
- フレックス（靴の前後のたわみ）、拇趾球と小趾球を結ぶライン位の部分で折れる靴が良い靴です。中央で曲がる靴は足底筋膜炎になり易く、爪先側で曲がる靴は蹴る力が弱くなり、足病になり易い靴です。
- 男女ともに爪先が上に上がり過ぎている靴（5～8°以上）の靴は勧められません。理由は蹴る運動が弱くなる事から爪先の引き上げ運動も弱くなります。転ばない様に爪先が上がっているのですが、実は逆に運動を弱くしています。また、ヒールに多いのですが、足指の浮き指を発生し易く、前方向へのつまずきや反射運動が困難となります。
- トーション（靴の前後のねじれ、ゆがみ）が弱い靴は、足関節の左右へのズレが起こり易く姿勢保持力が弱くなります、トーションのしっかりした物を選んでください。
- 靴の中足骨部分のホールドを良くする為に、中央部分を狭くしたり、中足骨を巻き込む靴が多くなってきていますが、足部の自然なアーチ運動を妨げている為に、バランスインソールを使用しても効果が発揮できない場合があります。中足骨部分の締め付けの少ない余裕のある靴を勧めてください。同時に靴ひもの締め過ぎも、実は足部が不安定になり、バランス保持力が出来なくなります。
- 靴の価格が高ければ良いというものではありません、安価でもフラットな良い靴は沢山あります、流行やデザインは靴選びの重要なファクターですが、健康な身体づくりと元気の継続を考えたら靴選びが一生を左右すると言っても過言ではありません。
- インソールがお客様の靴に入った状況でのテストは行っていますか？  
履き物によりインソールの効果が発揮できない場合も有りますので、是非姿勢確認と共に履き物確認も行ってください。