

装具で繋がる明日への一歩

電子版はこちら

STEP by STEPs



今月号の特集は

「インソール」

義肢装具士が作るオーダーメイド
インソール（靴の中敷き）
について、ご紹介します！

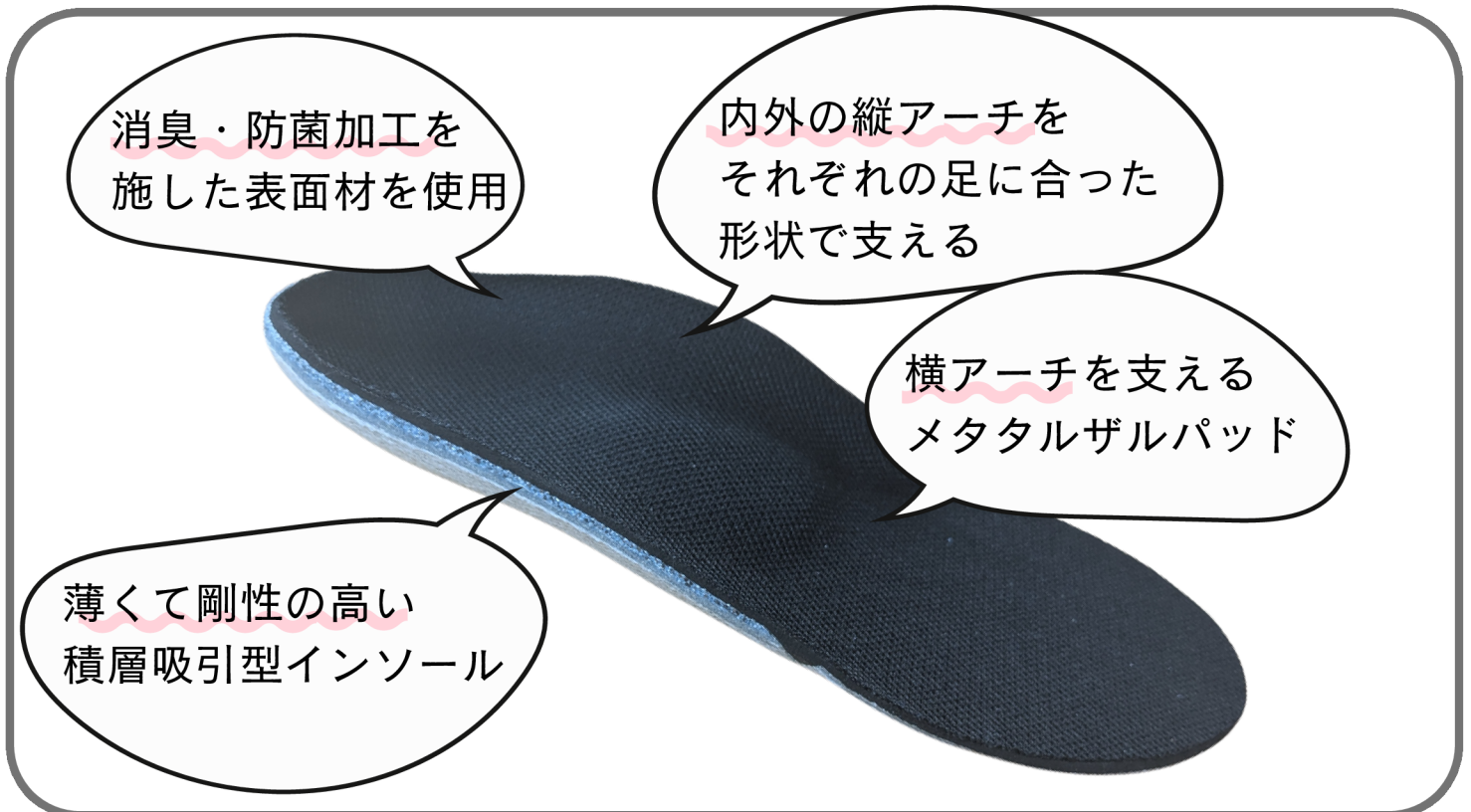


こんにちは！暮らしのための補装具情報誌の第2号をお届けします。
この情報誌では、最新の装具の情報や、装具を毎日快適に使うためのコツ、生活用
装具ならではの悩み相談など、盛りだくさんの内容をお届けいたします。
どうぞご一読いただき、装具への理解と関心を深めていただければ幸いです。

目次

特集 義肢装具士が作るオーダーメイドインソールのご紹介	2
今月のPICK UP 用途別おすすめ市販インソール	3
装具のメンテナンス情報 装具の底・靴底の消耗について	3
Q&A 「今使っている短下肢装具を使いやすく加工できますか？」	4

特集 義肢装具士が作るオーダーメイドインソールのご紹介



外反母趾で悩むAさん



「外反母趾が年々ひどくなってきて、長く歩くと足の裏に痛みがでる。市販のインソールを試したけれど痛みが取れず困っています。」

と、外反母趾でお悩みのAさんのためにオーダーメイドインソールを作製しました。体重をかけない状態でその人の理想的な足型を採取し、理想的な形状で足型モデルを作製します。硬さの違う材料を重ね合わせて熱で軟化させ、それぞれの足型モデルに沿わせて吸引成形します。こうすることによって使う人の足に合った、サポート力の高いインソールが出来上がります。

外反母趾で悩むAさん



「普通のインソールに比べて薄くて硬さがあるのが印象的でした。足全体で体重を支えている感覚があり、長距離も痛みなく歩けました。定期的に削っていたタコも削る必要がなくなって嬉しい！」

とのお声をいただきました。市販のインソールとの違いは足型を採ってアーチの高さを決めるので使う人に合ったサポートを実現できることです。万一、サポートが強すぎるようなら、再度熱をかけてアーチの高さを微調整できるのも、オーダーメイドならではの利点です。

製作担当者の声



「オーダーメイドインソールは市販のインソールを試したけれどあまり効果が出なかった、という方に特に喜ばれています。今回は、靴の中敷きとして入れるインソールをご紹介しましたが家の中で使える屋内用インソールも作製できますよ。」

今月の PICK UP 【用途別おススメインソール】

• O脚用のインソールなら

ココフム
「Cocofumu」 小原工業

入れるだけで無意識に膝が内側に入る外側ウェッジインソール。
気になるO脚や膝の痛みを改善。定価 4,070円(税込)



• 外反母趾用インソールなら

「アーチフィッターインソール」 AKAISHI

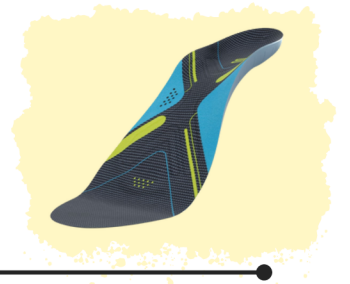
パンプスにも入れられる薄型インソール。
エア構造のアーチクッションが、横アーチを持ち上げることで
足幅を狭めます。定価 1,320円(税込)



• スポーツ用インソールなら

ラン パフォーマンス インソール
「RUN PERFORMANCE INSOLE」 バウアーファインド

ランニングの動きに特化した超軽量薄型インソール。
特許取得のWeightflex®テクノロジーが足のねじれの動きを安定
させ、負担を軽減。定価 8,800円(税込み)



装具のメンテナンス情報

今回のテーマは「**装具の底・靴底の消耗について**」です。

足を床に擦って歩いてしまう場合や、アスファルトなどの硬い路面をたくさん
歩く場合、装具の底（または靴底）が剥がれたりすり減ったりしやすいです。
靴底の消耗は、靴の破損や転倒リスクの増加に繋がるので、なるべく早く対処
したいですね。

どうしても消耗しやすい部分がある場合は、修理頻度を減らすため、その部分
を補強する場合があります。

例1 「つま先の補強」

例2 「ヒールの補強」

BEFORE

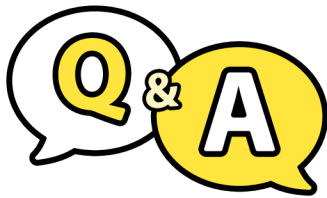


トウガードでつま先補強

BEFORE



ヒールプロテクターで踵補強



このコーナーでは皆さんからいただいた質問をもとに義肢装具士の目線でわかりやすく解説をしています。皆さんからの質問は最後のアンケートフォームにて募集中！

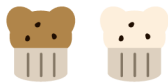


Q 今使っている装具は膝下までの長いシューホンです。ふくらはぎの部分をもっと短くカットしてもらえるとコンパクトで使いやすいと思うのですが…？

A プラスチックのシューホンは必要ない部分を削って加工できます。ただし、一度削ると元に戻すことはできません！本当に削って良いのか専門職と相談して、慎重に検討することをおススメします。



装具の形状には必ずなにか理由があります。加工することによって得られるメリットとデメリットを理解したうえで、慎重に加工することが大切です。詳しく確認したい場合は、一度専門職（義肢装具士・装具を処方した医師・理学療法士など）にご相談ください。



編集後記



暮らしのための補装具情報誌「STEP by STEP s」をお読みいただき、ありがとうございます。皆様のおかげで無事に第二号を発刊することができました。私はというと、起業して初めて年度末の決算を経験しました。正直「え、まだこんなに赤字あるの…？」と呆然としたのですが、まあ初年度にしては頑張った方だと自分を励ましています。さらに新しい動きとしては、脱装具難民のためのブログ「暮らしにまつわる装具の話」を立ち上げました！このブログを読めば暮らしの中の装具の疑問点がスッキリ解決できる、装具の百科事典のようなブログサイトを目指しています。ぜひ「暮らしにまつわる装具の話」で検索してみてください。

それでは、次回のSTEP by STEP sでまたお会いしましょう(^ ^)



最後までお読みいただきありがとうございました。より皆さまのお役に立てる内容を掲載するため、右のQRコードからアンケートにご協力ください。



装具ラボSTEP s

代表 義肢装具士 三浦奈月

☎ 090-6232-5179 🌐 <https://sogulabsteps.com>

📍 〒651-2277 兵庫県神戸市西区美賀多台5丁目9-1