

# 痛くない快適なパンプスに出会うための 8つのチェックポイント

---

## 1、正しいサイズの靴を選ぶ

正しい足長と、足幅をまず確認しましょう。

足サイズと靴のサイズが、できるだけフィットしていること。

前滑りする靴は、足にダメージが大きい靴です。



## 2、かかとが硬い靴

かかと部分を両側から押して、硬さを確認しましょう。

柔らかい靴は、歩き方の歪みをサポートできず、靴が伸びやすくなります。

歩き方の歪みが気になる方は特に、かかとが硬い靴を選んでください。



### 3、かかと部分とヒールの幅が出来るだけ近い靴

高いヒールを履き慣れていない場合は特に、太ヒール、または横長のヒールの靴を選びましょう。歩く時の安定感が増します。



### 4、中敷に程よくクッション性のある靴

中敷にクッション性のない硬い靴は、地面からの衝撃を受けやすく、足が疲れやすくなります。

特に、足指付け根にタコや厚い角質のある場合は、クッション性のある靴を選びましょう。



## 5、甲部分が深いデザインの靴

靴の履き口が広がっているほど、靴が脱げやすくなります。

甲の部分が深ければ深いほど、足を抑える部分が多いのでフィット感が増します。

足と靴のフィット感が増すことで、より歩きやすくなります。

ヒールが慣れていない方は、ストラップが付いている靴がオススメです。



## 6、靴のサイド（側面）が硬い靴

かかとから続く靴の側面が硬い靴は、かかとのサポート力が上がり、安定感が増します。

靴の側面が柔らかい靴は、歩き癖で靴が伸びやすくなります。



## 7、靴の中底が硬い靴

靴の両端を掴んで、軽く捻った時に、バレエシューズのように柔らかく、すぐに捻ることができる靴は、柔らかすぎる靴です。

地面からの衝撃を受けやすくなり、足の疲れや痛みの原因になることもあります。



## 8、返しができる靴（ヒールの高さが4、5センチまでの靴に適応）

ローヒールやミドルヒールの靴は、足指付け根で曲がる靴を選びましょう。

返しができない靴は、かかとが脱げやすく、ペタペタ歩きになりやすくなります。

ただ、曲がりすぎる靴は、柔らかすぎる靴です。

