

## 女性の靴のお悩みを解決するシューズサロン | アンド・ステディ

## 夏の冷え性、原因は足元にあった。浮き指と靴の関係を足のスペシャリストが解説



女性の靴のお悩みに寄り添う「くつ・あし・あるく研究所 アンド・ステディ」を運営する有限会社アクスト（本社：東京都台東区 代表：小野崎記子）は、夏になっても足先が冷える悩みを持つ女性に向け、その意外な原因と靴からできる改善策を公開しました。

夏の冷え性はエアコンのせいだと思われがちですが、根本原因の多くは「浮き指」にあります。アンド・ステディは、靴をファッションではなく骨格を整える「お道具」として再定義。足もとを変えることで、夏の冷えを根本から改善するための具体的なステップを提案します。

## 夏の冷え性を解消するための3つの鍵

1. 「浮き指」による血流停止が、夏冷えの本当の原因 | 足指が地面につかない浮き指の状態では、ふくらはぎのポンプ機能が低下し、足先の血液が心臓に戻れなくなります。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれますが、この機能が低下すると、夏の気温に関わらず足先は冷え続けます。
2. 浮き指は生まれつきではなく、靴が作り出している | ワイズが合わない靴、踵が固定されない靴、大きすぎるサイズ。これらの靴を履き続けることで、足指が動かなくなります。足指が動かなければ、夏でも血流は滞ります。
3. 合う靴に替えるだけで、夏冷えが変わる | 正しいサイズ・ワイズの靴を履き、足指が地面につく歩き方を習慣化する伴走をします。「サンダルでも足先が冷えなくなりました」というお声は、ご来店のお客さまから毎年いただきます。

以下の記事にて、プロの視点からさらに詳しく解説しています。 <https://x.gd/5X1XJ>

靴は「履かないとわからない」ものです。私たちは、単なる靴の提供にとどまらず、人生100年時代を自分の足で歩き続けるための「体験」を提供し、日本の健康寿命を延ばすことに貢献したいと考えています。

## 【お問い合わせ先】

有限会社アクスト 担当:小暮

〒111-0024 東京都台東区今戸 1-17-7 URL:<https://andsteady.com/>

Email: [info@axt-japan.com](mailto:info@axt-japan.com) TEL: 03-5808-0809

