

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

「疲れは年齢のせい」ではない。立ち仕事の足疲れを解消できる靴選びをプロが解説



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、立ち仕事をする女性に向けて、足疲れの本当の原因と靴選びで改善する方法を解説するコンテンツを公開しました。

「帰宅するたびに足が棒になる」「夕方になると足が痛くて仕事に集中できない」等。接客・医療・飲食・イベント業など立ち仕事の多い女性から、ご相談がとても多いです。多くの方がその原因を「年齢」や「体力」と思い込んでおり、靴との不一致に気づかないまま疲れを蓄積させています。足の疲れは、「正しい」靴選びで解消の道が見えてきます。

立ち仕事で足が疲れる・痛くなる3つの原因

1. ソールの薄さ | 地面からの衝撃が足裏に直接伝わり、膝・腰にまで蓄積する。厚底は衝撃吸収に有利だが、足が返しくくなることも多く、違う疲れが発生。歩くことが多い立ち仕事では、歩きやすさとのバランスが重要になる。
2. 足の不安定 | 靴の中で足がグラつくと、体は常にバランスを取ろうと余計な筋力を使い続ける。靴が足をサポートしてくれない、むしろ、足の邪魔をする。無意識に疲れが蓄積されていく最大の要因のひとつ。
3. サイズ・ワイズのミスマッチ | 足の長さだけでなく、足幅（ワイズ）が合っていないと足は靴の中で泳ぐ。足が前に滑り、足指が地面をグリップできなくなり、立ち仕事には極めて不利な靴環境になる。

お客さまの声

「イベントの仕事で丸1日立っていたのに、全然疲れなかった！靴でこんなに変わるとは思っていませんでした！」（30代・外反足） 足に合ったサイズとワイズで靴を仕立て、足を紐でしっかり整えることで足全体が安定。「夕方の足の疲れがまったく変わった」とご報告をいただきました。記事詳細はこちらからどうぞ：<https://qr.paps.jp/ZrE98>

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 TEL：03-5808-0809

