

# 毎日 履く靴 あなたに合っていますか？

当院で、入谷式足底板

を作成できます。



次のような症状でお困りの方、ご希望の方はご相談下さい

- ☆ 歩くのが楽になりたい！（足・膝・腰が痛くて大変・・・）
- ☆ 仕事の時、買い物の時、快適に歩きたい
- ☆ 趣味を気持ち良く楽しみたい  
(グランドゴルフや草野球、ソフトボール、ママさんバレー等)
- ☆ 快適にランニングをしたい！（痛みや局所の疲労感なく）
- ☆ 競技レベルを次のステージに上げたい 怪我を予防したい  
(野球・ソフトボール・ハンドボール・サッカー・ラグビー・  
バレーボール・バスケットボール・陸上競技など)

## 入谷式足底板とは？（インソール、中敷）

- ・機械に頼らず、専門の理学療法士の目と手で観察評価し作製
- ・機械では作れない微妙な変化を付ける事が出来る職人技術
- ・問診・評価を丁寧に時間をかける **（約80分）**
- ・身体全体の動きをコントロールするために、左右両側へ作製
- ・**職人が作るインソール**

## 他の足底板との違い

- ・従来の足底板・・・足型を採って作成するという方法  
→実際の動作に反映しないという弱点
- ・入谷式足底板・・・実際に動いてもらう中で足から身体全体の動きを調整しながら作成。⇨ **実践的かつ精確な方法**

## どんな人に効果があるの？

- ・とにかく歩くときや走るときなど**立って動くときの痛みがある方**
- ・外反母趾や扁平足障害などの足の痛み、関節症やスポーツ障害などによる膝の痛み、その他靭帯損傷やリウマチの方など
- ・**スポーツではパフォーマンスの向上にもつながります。**

### インソール 作成の流れ



#### ①問診・評価

パッドやテーピングを用いて、関節誘導の方向やアーチの高さを決定します。その都度歩行や動作の変化を確認します。



#### ②研磨

評価を元に、専用のパッドを削って靴の中敷きを作製していきます。



#### ③完成・調整

出来上がったインソールを靴に入れて歩いて頂き、調整をします。

**詳しい内容、費用、ご要望の方は、ご相談ください。**