

カガトの痛み

2ヵ月前からカガトに痛みが発生しています。原因は、2か月前軽井沢で土をビクに入れて運んだ時に痛みが発生しました。右足は1週間で治り左足は2ヵ月痛みが消えないので、スポーツドクターに診察・レントゲンによると足の下の筋肉が減り、放置していると歩けなくなると言われ、治療方法としては足を真直ぐ伸ばしカガト部を足と並行に伸ばしたり直角に曲げ、減った筋肉を強める事です。

併せて、正しい歩き方を勧められました。私の右足の歩き方は、一般人と同じく最初に地面にカガトを付け次につまさきで蹴る様に歩いていますが、左足はカガトとつまさきを同時に地面に付き、バタン・バタンと音を立てて歩いています。これが、左足カガトの痛みが消えない原因と思われる。

そこで、室内と屋外の歩き方は、右足のようにカガトからつまさきに体重を移動させながら、歩き方を訓練する事です。併せて、室内と屋外の履物は、カガトの高い履物を探しました。即ち、屋外履きの靴はMB T靴が適していると知人から勧められ、11月18日に方向音痴の私が東銀座を40分歩き、やっと辿り着いて購入したMB T靴（MB T銀座店）で、室内履きは、Style Core Wolk（MTG社製）を購入したので治療に専念します。MB T靴はカガトを支えながらカガトを最初に地面に付け、次につまさきに体重を移動させて歩ける様になっていて、カガトとつまさきが上に沿って理想の歩き方が出来ます。

最近の痛みは、朝が5%で夕方が10%痛みますが、カガトの高い（カガトを保護している）室内履きとウォーキング時にMB T靴で正しい歩き方に努め、痛みを和らげたいと考えています。MB T靴は、ネットで購入するので無く、使用者が実際に販売店へ出向き足の寸法を測定願い、測定した足に合致した靴の購入を強く奨めます。

室内でスリッパを使用している方は、上記の室内履きの他にネットで簡単に購入出来る「にっこり刺繍（ししゅう）付あったかフィットスリッパ」を奨めます。私は、素足で歩くとカガトの痛みを感じますが、このスリッパを履くと痛みが消え、我が家は、軽井沢を含め4足（男子用×2、女子用×2）用意しています。夜はこのスリッパで、朝はカガトの高い室内履き（Style Core Wolk）を履いています。



MB T靴



カガトの高い室内履き



室内履きスリッパ

PS：上記内容は我流ですから、皆さんの建設的なご意見を頂ければ幸いです。

2019年11月24日

横林 寛昉