

特集 高齢者のための靴選び

ドイツ整形外科靴マイスターから見た 日本の高齢者用の靴

―アクティブ高齢者とフレイル高齢者に分けた靴選びが大切―

■ ネイチャーズウオーク株式会社 / ドイツ整形外科靴マイスター リーヒェ・カーステン

ドイツ整形外科靴マイスターとは

はじめに、ドイツの健康保険医療制度で欠かせない靴型装具など膝から下の補装具製作を担う国家資格「整形外科靴マイスター」制度のお話をします。マイスターとは、様々な職人の熟練した最高峰技術者に与えられる称号ですが、国家資格であり、技術の称号というだけでなく、指導者や経営者の意味合いも持ち合わせています。

靴を作る熟練した技術者として、医療現場になくてはならない技術資格ですが、同マイスターになるためには、まず、整形外科靴ゲゼレ（技術者）の資格を取得しなければなりません。同ゲゼレになるためには、マイスター（親方・最高峰技術者・指導者）の靴工房で3年半働きながら技術取得し、同時に専門の技術校に通い解剖学や整形外科学など医学的知識も学びます。その後、国家資格試験に合格するとゲゼレの称号を与えられ、ゲゼレとしてさらに3年以上マイスター工房で実務経験を積み、様々なケースの整形靴や装具を製作し、独り立ちの時が

来ると、マイスターから「マイスター養成校」へ入学する推薦状をもらえます。その後、9カ月マイスター養成校で再び指導者・経営者として必要な知識を学び、国家資格試験に合格すると晴れて整形外科靴マイスターになれるのです。ドイツの医療靴療養費払い制度は非常に厳しく、先のゲゼレのままでは、医療保険制度に則った「治療用補装具」としての介入はできず、あくまで自費の顧客へのインソールや靴作りのみとなります。その歴史も古く、医療に携わる国家資格として1917年の第1次世界大戦中に確立しました。背景には、戦争で負傷した兵

士を「靴」で再び戦地に送り出せるように、との思惑があったのですが、皮肉にもその戦時中に発展した技術がドイツを今なお整形靴先進国と呼ばれるまでにしたのです。そして戦後は、足を負傷した人々を「靴」で社会復帰させる技術として進んできました。（以前はドイツはじめスイス・オーストリア・オランダ・デンマークの5カ国が概ね同じ制度でしたが、EUとなった今では、技術習得期間年数が少ないイタリアなども含まれ、本稿に書いた実情とは変わります）。

日本では体全体の装具を作る義肢装具士がこの仕事も担っています。

すが、靴文化、特に整形靴分野での研究が進んだドイツには、いわゆる義足をつくる技術者（義肢装具士）と整形靴（膝から下の装具）に特化した整形外科靴マイスターと2つの国家資格が存在します。また、コンフォートシューズと呼ばれる、人の骨格や人間工学に基づき設計開発された健康靴についても、既に100年以上も前に確立し、いくつかの老舗ブランドが日本にも輸入されています。

日本のように、靴をファッションとして取り入れた靴文化では、一般のハイヒールや革靴を作る靴職人（シューメーカー）のマイスター（＝シューマイスター）と混同して紹介されることもあります。が、私の作る整形靴（医療靴）とは一線を画した技術・資格と考えてください。

さて、そのような医療・整形靴の専門家として技術指導のため21年前に来日し、現在は、病院の補装具製作、日本の靴メーカーとのコンフォートシューズ開発や、千葉県の子会社「ネイチャ

ーズウォーク」でコンフォートシューズやインソール、オーダーシューズの製作・販売などを行っています。

私のショップを訪れるお客さまのほとんどが、足にトラブルを抱えている方、病院で治療を受けている方、歩くことに不安を覚えるようになってきた高齢者の方々です。ので、本稿では私の経験から考える、高齢者のための靴の条件とは何かをお話します。

ドイツ・コンフォートシューズと日本の健康靴の違い

日本の高齢者向け健康シューズとドイツ・コンフォートシューズとの一番の違いは何かというと靴の中に立体的に足裏のアーチを支える「フットベッド（インソール）」が入っているかどうかになります。ここでいうインソールとは、カップインソールのような薄いシート状の物や、土踏まずのアーチが形だけ付いていても、履けばつぶれて何の支えにもならないクッション材のような物は除きま

す。写真1は、私が開発にかかわった国産コンフォートシューズ「グレートヴァール」に入っているフットベッドですが、縦・横のアーチを支える立体構造になっており、当然靴の中に厚いフットベッドが入るスペースも確保され、ラスト製作の工程も一般靴とは異なります。

足裏の形を見れば誰でも分かるように、足裏は全てのパーツが滑らかな曲線につながっており、平らなところはありません。一つもありません。元々人の足は立つことにはやや不安定にできています。それが、筋力や足裏のアーチが持つスプリング機能で健康に歩き体を支えていられるのですが、足の力が衰えてきた高齢者は、そうした機能も低下し歩行が不安定になってきます。ふらつく足裏

の土台を立体的な曲面で支える道具として、フットベッドが必要になってきます。

そして「高齢者用の靴」を語る前に、高齢者を、まだ元気に歩け農業など仕事もバリバリこなすアクティブ高齢者と、杖や人の支えがないと歩けなくなってきたフレイル高齢者とに分けて考えなければなりません。



図1 左は整形外科靴技術によるオーダーフットベッドとラスト、右は同技術を使い筆者が開発したフットベッド（グレートヴァール）

アクティブ高齢者・フレイル高齢者に最適な靴とは

先に話したフットベッドはどちらの高齢者にも必要ですが、歩ける距離や足の運動能力によって、お勧めする靴底の形が異なります。ハイヒールは歩行を不安定にし、捻挫や転倒の切っ掛けにもなりかねないので、お勧めしませんが、ヒールが全くないのもお勧めしません。高齢者用の靴とうたつた中には、ヒールが全く付いていないゼロヒール靴も有りますが、反って転びやすいのです。私がよく作る高齢者向け靴のヒール高は概ね1.5cm〜2cm程度。高齢者といえども少し踵が上がっていた方が、最初の1歩が出しやすく、この程度であれば、立位が不安定になることもなく、安心して歩けるはずです。

歩くときに、踵から着地して指先でけり出す「あおり歩行」ができるアクティブ高齢者には、ローリングソールといい、靴底が少し丸く船底状になっている靴の方が、足首・膝・股関節など関節の疲れや消耗を少なくして長く快

適に歩けます（写真2）。

逆に、あおり歩行が出来なくなり、前のめりにベタベタと歩くようになってしまったフレイル高齢者には、ローリングソールは不安定で危険な靴底になります。こうなると、靴底は平らで地面との接地面をなるべく広く大きくしてある靴、靴を裏返してウエスト部分のくびれも無いような靴底がより安定します。しかし、トウスプリングとによって、つま先を少し持ち上げたつまづき予防機能の付いた靴（写真3）、フレアヒールとによって、少しサイドにせり出した形状の靴底はお勧めです。



図2 高齢者でも安心して履いてもらえるローリングソールの形状（ゲーテヴァール）

他にも、足首から上の体を支えるためにはバックカウンターがしっかりとっていることや、つま先を保護する先芯が入っているかなどは、高齢者の靴に限らずコンフォ

ートシューズの条件として必要なことです。



図3 フレイル高齢者でも安心して履けるトウスプリングの付いた布靴あゆみ（右）トウスプリングとフットベッドの付いた室内履きあゆみ（左）

革靴と布製の靴どちらが良いのか？

一般にドイツでは高齢者も本革製のコンフォートシューズを履くことが多いのですが、では、布製の日本独特ともいえるケアシューズというカテゴリーの靴が劣っているかというところではありません。

高齢者は、水虫などの感染リスクも高くなるので、靴の中が蒸れないことも大切です。そのためには呼吸してくれる本革製であるのも有効ですし、布製は、メッシュ素材で空気を通し、しかも汚れたら簡単に洗えるなど便利な要素もあり、布製が決して劣っているわけではありません。乾燥した気候のドイツでは、高齢者向けの良い靴はほとんど革靴ですが、私自身、日本の暮らしが長くなるにつれ、特に夏の蒸し暑さの中では、決して革靴だけが良い靴だとは思えなくなってきました。もちろん、革靴でもサンダルタイプで指



図4 高温多湿の日本で夏場に履けるコンフォートサンダルの例（グーテヴァール）

先の風通しを良く踵のホールドはしっかりと支える靴の機能を併せ持つ商品もお勧めです（写真4）。
また、私の経験上、足にフィットして履きやすい靴は、革靴で多少重くても皆さん口を揃えて「軽くて履きやすい」と言ってくれます。果たして軽くなったのかというと、時にはオーダーで底材を足してローリングに仕上げたりします。ですので、重さは増えているはず。それでも「軽い」と思うのは、足のために必要な加工を施したことによりフィット感が増したからに他なりません。よく、日本のメーカーでは靴の重さを重視

しますが、決して軽くすることが大切なわけではなく、フィット感を持たせることが何より大切だと考えます。フィット感を向上させるには、先ほどお話ししたフットベッドや甲クッション、足首回りのクッションなど足と靴をつなぐ部分の素材を重視すべきです。
しかし、それでも、いつか人は歳を取り、革靴そのものの重さが物理的に無理になる日がやって来ます。膝も足も自分では思うように持ち上がりません。足を引きずって歩くようになり、カーペットや小さな段差でつまづきます。そうなったときには、本当に手に持つても軽く足当たりもソフトな布製の靴が必要になってきます。
相反する二つのことを書いたと思われるかもしれませんが、足裏を支え足首・膝・股関節の動きを助ける機能が備わった本革製の「コンフォートシューズ」は、それを履く高齢者の健康年齢を上げ、それでも人生の最後の最後に寄り添うのは布製の軽い「ケアシューズ」が良いという結論になります。



●執筆者

リーヒェ・カーステン
ネイチャーズウォーク株式会社
代表取締役
ドイツ整形外科靴マイスター
<http://natureswalk.co.jp/>

略歴

- 1966年 ドイツ ザクセン・アンハルト生まれ
- 1986年 ゲゼレ国家資格試験合格
- 1986～95年 ソーリングゲン、デュッセルドルフ、バイエルン地方などの工房で靴職人修行経験を積む
- 1996年 Meister Schule Bro Hannover（ハノーバーのマイスター養成校）卒業、マイスター国家資格試験合格。同校よりオートベデー・シューテクニカ・マイスターの称号を授与される
- 1997年 来日。整形外科靴技術専門学校「フロイデ」講師ほか、整形靴製作にあたる
- 2007年 整形外科靴工房 R・I・O設立。日本各地の専門店と提携し、オートベデー・シューズ製作技術指導および製作にあたるほか、アフリカを中心に技術指導ボランティア活動を行う
- 2008年 神戸健康靴研究会のメンバーとして健康靴の共同開発にたずさわり、10月、日本人のためのコンフォートシューズ「Tute wahl（グーテヴァール）」が発売開始
- 2009年 千葉県に移転。R・I・Oサロンオープン。
- 2012年 ラッキーベル（株）との共同開発による健康靴「ラボーター・アクティブ」発売
- 2013年 Nature's walk株式会社設立 代表取締役就任
- 2014年 千葉市中央区に「ネイチャーズウォーク本店」オープン
- 2015年 社団法人足育研究会 顧問就任
- 講演・その他の活動
- 2007年 Deutsche Leprahilfeの派遣により、ウガンダ（Buluba）St. Francis Hospitalにて靴型器具製作技術指導ボランティア活動に従事。以後、個人的支援を継続
- 2008年 北海道工業大学工学部医療福祉工学科 装具学実習講師
- 2010年 第8回フットケア研究会市民公開講座（福岡大病院、糖尿病フットケア研究会主催）
- 2011年 第7回日本整形靴技術協会学術大会（日本整形靴技術協会主催）
- 2011年 IVO JAPAN 特別セミナー（日本整形靴技術協会主催）
- 2012年 IVO JAPAN 特別セミナー（日本整形靴技術協会主催）
- 2013年 第9回日本整形靴技術協会学術大会教育セミナー（NPO法人足もと健康サポートねつと主催）
- 2014年 第1回東京医科歯科大学皮膚科／足育研究会・JTF A合同フットケア市民公開講（東京医科歯科大学皮膚科／足育研究会・日本トータルフットマネジメント協会主催）