

SHOP LIST

百貨店・商業施設内の店舗の営業時間および休業日は、施設の営業時間と休業日に準じます。
詳しくは下記のお電話、または施設のホームページ等でご確認をお願いいたします

栃木	楽歩堂 栃木本店 0285-38-8001	東京	楽歩堂 新宿御苑店 03-5362-1192	長野	楽歩堂 FC松本店 0263-88-8192
	楽歩堂 前橋店 027-219-4192		run & walk 京王新宿店 03-5321-5203		楽歩堂 浜松遠鉄店 053-457-5464
	楽歩堂 伊勢崎店 0270-30-1192		楽歩堂 京王新宿店 03-5321-5036		楽歩堂 大丸梅田店 06-6131-4192
群馬	楽歩堂 高崎高島屋店 027-327-1111	大阪	run & walk 日本橋高島屋店 03-3211-4111	香川	楽歩堂 高松三越店 087-825-0730
	楽歩堂 高崎本店 027-364-6414		shoelist by rakuhodou 日比谷シャンテ店 03-3503-0155		楽歩堂 近鉄あべのハルカス店 06-6629-1192
	楽歩堂 FC熊谷店 048-580-7786		楽歩堂 学芸大学店 03-6303-0550		楽歩堂 京阪百貨店守口店 06-6991-9272
埼玉	楽歩堂 伊勢丹浦和店 048-834-1111	神奈川	run & walk 小田急町田店 042-720-6054	愛媛	楽歩堂 松山三越店 089-934-8110
	楽歩堂 西武所沢S.C.店 04-2968-6090		楽歩堂 小田急ふじさわ店 0466-26-6121		楽歩堂 高松三越店 087-825-0730
	shoelist by rakuhodou 大宮高島屋店 048-643-1111		楽歩堂 新潟本店 025-383-8115		run & walk 博多阪急店 092-419-5780
		新潟		福岡	shoelist by rakuhodou 博多阪急店 092-419-5399

取扱商品とサービスのご案内

Mメンズ Lレディース Sスポーツ Kキッズ 3D 3D足型計測機器設置店舗

楽歩堂通信

足とココロが「ほっ (ho)」とする情報カタログ



New Model rakuhodou Palcot01

LINE公式アカウント友だち登録で お得に楽しくお買い物

友だち登録で最新情報やお得情報をゲットしよう♪

友だち登録でクーポンがもらえる! (※)

上の店舗一覧に

マークがある店舗が登録できます

① 各店舗ページから登録したい店舗にアクセスしよう

② 友だち追加 ボタンをタップして画面内の「追加」をタップ

友だち登録ありがとうございます

¥500

税込5,500円以上のお買い物にご利用頂けます

※画像はクーポンの一例です。内容は店舗によって異なります

一部店舗では、お誕生月になったら使える割引クーポンがもらえる

いつでもトークでお問い合わせ

お誕生月クーポン

お誕生月になったらLINE画面をご提示ください

お誕生月クーポンは以下の店舗で発行しております。
高崎本店・伊勢崎店・前橋店・栃木本店・新潟本店
新宿御苑店・日比谷シャンテ店・学芸大学店・FC熊谷店

「来週行きたいので、LINEで来店予約をしたい」
「予約したが、日時の変更をLINEで連絡したい」
「注文品が仕上がったら、LINEで連絡が欲しい」
「私に合いそうな靴を、LINEで写真を送って欲しい」
「靴の写真を送るので、修理できるか見て欲しい」

疲れやむくみを軽減・独創的なデザイン
FLIPPOSソックスの魅力
アーチサポートインソールが心地良い
新作スニーカーカタログ

らくあし、らくくつ、らくほど。

vol. 14

2024 Autumn in Japan

足のお悩み相談、最近増加中です
「足指の付け根がチクチクする・・・」
これって何？



楽歩堂通信 2024年 Autumn in Japan号 (Vol.14)

2024年9月20日号

発行/株式会社楽歩堂

〒370-0073 群馬県高崎市緑町4-7-7 TEL.027-364-9241

編集・デザイン/楽歩堂通信編集委員会

注) 掲載内容は2024年9月20日現在のものです。

©Rakuho-dou Inc. All Rights Reserved.

オフィシャルサイト <https://www.rakuhodou.com>

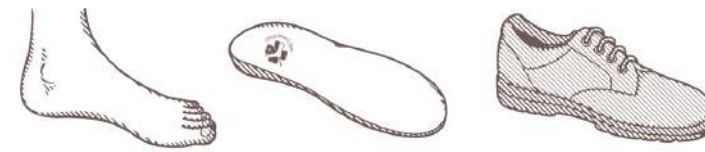


オーダーインソール作製希望のお客様から「作ってもらおうオーダーインソールを色々な靴に入れ替えれば、どの靴も足に合うのですか？」という質問をいただくことがあります。

オーダーインソールの性能が正しく発揮されるには、入れる靴が足型に合っていることはもちろん、「オーダーインソールが入るように設計されている靴」を選ぶことも重要なのです。メガネに例えると、靴は「メガネのフレーム」に相当し、フレームに嵌め込む「レンズ」がオーダーインソールに相当します。レンズ（オーダーインソール）の形状や厚みは、フレーム（靴）の形状にもぴったり合うように作製しておりますので、このオーダーインソールをその他の靴に無理に入れると、窮屈になり痛くなる、土踏まずのサポートが合わなくなる、靴の中でインソールが動いて不安定になりバランスが崩れやすくなるなど、オーダーインソール本来の機能を発揮できません。

また、オーダーインソールを入れる靴は、インソールが取り外しできる靴であることが望ましいのです。

楽歩堂



眼鏡屋さん



オーダーインソールは足型に合わせて同時に、靴の形状にもぴったり合わせて製作しています インソールが取り外しできる靴

最近、オーダーインソール専門業者のイベントなどで、10万円～20万円などの高額なオーダーインソールだけを購入されるお客様が増えております。しかし、こうした専門業者では靴の販売を行っていない事も多いので、オーダーインソールが入る設計で足型に合う靴を選ぶ、という重要な手順が抜け落ちているケースも多いのです。その結果、オーダーインソールをご自身の靴に入れてもきつくなってしまふ、かかどが浮いてしまふ、オーダーインソールが靴の中で動いてしまふ、などとお悩みで当店にご相談されるお客様が増加している状況です。1つのオーダーインソールを色々な靴に入れ替えても、足に合わない事がほとんどなのです。

また、オーダーインソールは「調整」が欠かせません。実際に履いて歩くと土踏まずのサポートの位置に違和感があったり、少しかかどが浮き上がってしまう場合もあります。楽歩堂では完成したオーダーインソールをお渡しする際には、必ずお客様の足に合っているかを入念にチェックし、違和感があれば調整してからお渡しいたします。厚さの微調整、土踏まずのサポートの位置や高さの調整、かかどが浮き上がらないような調整などに加えて、靴自体も調整いたします。外反母趾や内反小趾などで当たって痛い箇所の革を、部分的に柔らかくして伸ばすこともあります。

楽歩堂スタッフは日々、ドイツ整形外科的靴技術をベースにした靴選び、オーダーインソール作製、調整のトレーニングを重ね、どんなお客様にもぴったり合う靴を提供できるよう心がけております。お客様にとって、足と靴に関するお悩みならどんなことでも気軽に相談できる、頼れる存在でありたいと考えております。

代表取締役 社長 渋谷 則明



〈profile〉履き物屋三代目。一代目は下駄屋、二代目革靴屋、そして三代目健康靴屋「株式会社楽歩堂」を群馬県高崎で創立。幼い頃から靴屋店先が遊び場で、根っからの商売家に育つ。靴屋歴36年。現在は楽歩堂オリジナル靴のデザイン、インソールと靴のラスト製作。世界から靴のバイイングを本業とします。趣味はトライアスロン（スイム、バイク、ラン）。



FLIPPOSソックス 各7,920円 サイズ：S・M・L 全19色※
※店舗によって取り扱いカラー・サイズが異なる場合がございます

【FLIPPOS】世界を旅する、あなただけの物語を足元に

フリッポス



FLIPPOS創業者 ジョニー・クー氏



カジュアルでもスポーツでも、ライフスタイルに合わせて

～ソックス開発への道～

皆さんはソックスを選ぶときに、どんなことに注目しますか？「履き心地が良い」「長く使える」「デザインがおしゃれ」などでしょうか？今回ご紹介するFLIPPOSは、そんなあなたのソックス選びの常識を覆してしまうかもしれません。

FLIPPOSの生みの親はジョニー・クーさん。ちょっと変わった経歴の持ち主です。建設業界で働いていた彼が、ある日ひょんなことから出会った一足のソックスに心を奪われ、ソックスの世界へ飛び込んでいったのです。

ジョニーさんはこの感動を自分の理想の形にしようと決意。2016年から独自のソックスブランド「FLIPPOS」の開発を始めました。最初はアイデアの実現に苦労も多かったそうですが、クラウドファンディングで大きな支持を集め、人々が注目するブランドへと成長しました。

FLIPPOSと私たち楽歩堂が初めて出会ったのは、海外のトライアスロン大会でした。楽歩堂代表の澁谷がFLIPPOSのブースを訪れ、その機能性とデザインに心を奪われたのです。実際に履いてみると、まるで足に吸い付くようにフィット。長時間の運動後も疲れにくく、快適そのもの。

「これはすごい！」

澁谷はFLIPPOSの持つ可能性を確信し、日本での独占販売権を得て、楽歩堂店舗で販売することにしました。

～快適に過ごせる、段階的な着圧～

どうしてこんなに快適なのでしょう？それは、FLIPPOSがスポーツ用のサポーターに使われるような特殊な編み方をしているからです。FLIPPOSの最大の特徴は「段階的な着圧設計」。足首からふくらはぎにかけて徐々に圧力を弱めていくことで、血液の流れを促進します。まるでセカンドスキンのような履き心地なのです。一日中座っている人にもおすすめ。足がむくむのを防いでくれますよ。

～このような時に～

- ランニングで、後半のペースが上がらない・筋肉痛や疲れが取れにくい
- 長時間のデスクワークでむくみやすい・足が冷えやすい
- 旅行中、もっと色んな場所に行きたいのに脚が張って、歩くのが辛くなってしま



「koru」というモデルのデザインは、渦巻状のシルバーファーンの新芽がモチーフになっています。この新芽を指すニュージーランド・マオリ族の言葉が「koru」なんです。



「The Voice Ina」というモデルのデザインは、台湾原住民アミ族の民族衣装のパターンがモチーフ。「イナ」は、アミ族の言葉で「母」。アミ族は母系社会なのだそう。

～足元から世界とつながる～

FLIPPOSのデザインは、ただの模様ではないんです。

ニュージーランドのマオリ族の伝統的な装飾や、台湾の原住民アミ族の模様など、世界の文化が込められています。まるで、それぞれのソックスが、一つ一つの物語を語っているかのよう。

例えば、ニュージーランドの国花であるシルバーファーンの葉は、強さや生命力を象徴する守護神で、マオリ族を導いてくれる存在。これらのモチーフは、単なる飾りではなく、履く人に勇気や希望を与えてくれるのです。

「こんなにも深い意味が込められているなんて！」

そう思った方もいるかもしれませんね。

FLIPPOSソックスを履くことで、まるで世界中の文化に触れるような体験が出来るんです。

～毎日の彩りを楽しもう～

FLIPPOSは、高品質な素材と丁寧な作り込みによって、長く愛用できるソックスです。そして、あなたの個性を表現することもできます。

「今日は、どのFLIPPOSを履こうかな？」

そんな風に毎朝選ぶのが楽しくなり、あなたの毎日を彩る、それがFLIPPOSの魅力です。

さあ、皆さんもFLIPPOSのソックスを履いて、自分だけのストーリーを紡いでみませんか？



トレッキング・ハイキングにも



阪急うめだ本店10階 FLIPPOSコーナー



ジョニー氏と楽歩堂代表の澁谷 (FLIPPOS本社にて)



aetrex

アーチサポート
インソール付属

トーブ

チョコク

NEW

Aetrex <Emily> 各26,400円 22.5~24.5cm レディース



アーチサポート
インソール付属

トーブ

NEW

Aetrex <Molly> 各24,200円 22.5~24.5cm レディース



アイボリー

ブラック

Aetrex <Danika> 各22,000円※
※2024年10月1日から各税込24,200円に価格改訂となります。ご了承くださいませ。
22.5~24.5cm レディース



アーチサポート
インソール付属

トーブ

足幅：約3E

外反母趾や扁平足でも快適に歩けるようにアーチサポートインソールを備えています。足当たりが柔らかいレザーと、つま先は通気性が良いパンチングレザーで蒸れにくい設計です。抜群のクッション性と復元力にも優れ、軽いの安定しています。



アーチサポート
インソール付属

ブラック

足幅：約3E

疲れにくく快適に歩けるアーチサポートスニーカーです。通気性が良い素材を使用し、インソールの表面素材には吸湿性が良いコルクを配合して蒸れを軽減します。



プラム

足幅：約3E

クッション性の柔らかさはAetrexの中でNo.1の厚底スニーカー。アーチサポートインソールが付属します。少しヒールが高めの設計なので、背筋がスッと伸びますよ。

弾む 履き心地を体感しよう!

Citywalk
rakuhodou

テラコッタ



ネイビー



ブラック



rakuhodou <Citywalk> 各22,000円 サイズ：22.0~27.5cm ユニセクス 足幅：2E~3E

次世代クッション
超臨界発泡ソール



雨OK!



サッと履ける



ICEBUG
SWEDISH TRACTION FOOTWEAR

環境先進国スウェーデンのアイスバグ
再生素材や環境に優しい染料など
持続可能性素材を最大限使用しています。

ダイヤルを回すだけでサッと着脱できる
「BOA」システム搭載。
登山靴にも使われるゴアテックス防水。
犬の散歩・ウォーキング・ハイキングにも。

ICEBUG <Rover2>
各33,000円



足幅：約3E



ブラック (レディース・メンズ)
22.0~29.0cm



ハイビスカス (レディース)
22.0~25.5cm



スティールブルー (メンズ)
25.0~27.5cm

NEW スッキリした足元を演出

Palcot
パルコット



トープ

ボルドー



Flowly
フローリー

グレー



ブラック



軽快なアーチサポートブーツ
rakuhodou 〈Finestee~フィネスティー〉 各37,400円
22.0~25.0cm レディース

幅広甲高さんでも安心の履き心地。足裏に吸い付くようなアーチサポートがついたインソールで、一日中歩いていても疲れにくく、軽やかなウォーキングが楽しめます。ファスナー付きで脱ぎ履きもラク。たくさん歩く方にもおすすめです。

快適なアーチサポート
インソールが付属します



吸い付くようなフィット感が魅力
rakuhodou 〈Palcot01~パルコット01〉
各36,300円 22.0~24.5cm レディース 足幅：D

「どんな靴を履いても踵がパカパカ浮いちゃって・・・」という方でも、甲と踵がフィットしやすい木型なのでお勧めです。膝や腰の負担を和らげるクッション素材とインソールを採用しているので、お仕事で長時間履いても快適に過ごせます。



ブラック

NEW 3Eだからつま先が楽で、かかとはピタッ！

アーチサポートで疲れ知らずの毎日を

rakuhodou



New Color
グレースピネル

履けばわかる安定感と軽快さ
rakuhodou 〈Finestee Lo フィネスティーロー〉 各34,100円
サイズ：21.5~25.5cm レディース※

ダークブラウン



ブラック



※ブラック、ダークブラウンは
メンズ27.0cmまでございます。

ブラック



ダークブラウン



ほっそり見えて、つま先ラクラク
rakuhodou 〈Agustina~アグスティーナ〉 各34,100円
22.5~25.0cm レディース

一見、少し細い足型に見えそうですが、実は幅の余裕がある足型なんです。ベルトがしっかり甲を抑えるのでフィット感抜群！外反母趾の方にもお勧め。

通勤から週末まで頼りになる1足
〈ウェルシティー〉

ブラック



仕事もお出かけも
rakuhodou 〈BTW Wellcity 02ジッパー〉 30,800円
24.0~27.5cm メンズ

甲がぴったりフィットして、つま先は楽に動くので、快適さが違うんです！靴底はクッション性に優れたポリウレタンで、すり減っても修理が可能です。修理ご希望の際は楽歩堂各店舗にお申し付けください。



チョコレート

まさにランニングシューズ感覚の軽さ！

New Color
ブラックエナメル



ホワイト



ダークブラウン



走り出したくなるレザーシュー
rakuhodou 〈City-Run Zipper~シティーランジッパー〉
各36,300円 22.5~26.0cm ユニセクス



ご利用店舗にご希望の商品がない場合、他店舗から取り寄せとなり、お時間をいただく場合がございます。
※画像はすべてイメージです。※価格はすべて税込です。

ご利用店舗にご希望の商品がない場合、他店舗から取り寄せとなり、お時間をいただく場合がございます。
※画像はすべてイメージです。※価格はすべて税込です。

「足指の付け根がチクチク、ピリピリする・・・」

このようなお悩みで来店されるお客様が増えております。
「薬指の付け根あたりが針で刺されるようにチクチク痛い！」
「中指あたりがピリピリと電気がシビれるような感じ」
「指先の感覚が鈍い」

このような時は、**モートン病**の可能性もあります。
 世間一般にはあまり知られていない病名ですが、これで悩んでいる方、けっこういらっしゃるんです。今回はモートン病に焦点を当て、どんな足型や靴が痛みを引き起こしやすいか、どのように対処すれば良いのか詳しく解説いたします。

そもそも「モートン病」の原因とは

足には多くの神経があり、つま先に向かう神経は、靭帯の間隙のトンネルのような細い所を通過しています。このトンネルの中で**神経がギュッと挟まれたり引っ張られると神経が炎症を起こして痛みが出る**ことがあります。これが繰り返されると**神経が腫れ上がり、モートン病の痛みが現れます**。

特に**「中指」と「薬指」の間は最もモートン病が発生しやすい**です。この辺りで神経が二つの枝に分かれ、圧迫されやすいのです。他の指の付け根に比べてここだけ神経が太くなっていることも圧迫されやすい要因です。さらに、ここは足の骨の間隔が狭くなっていることが多く、神経が挟まりやすい構造になっています。その次に発生しやすいのが**「人差し指」と「中指」の間**です。

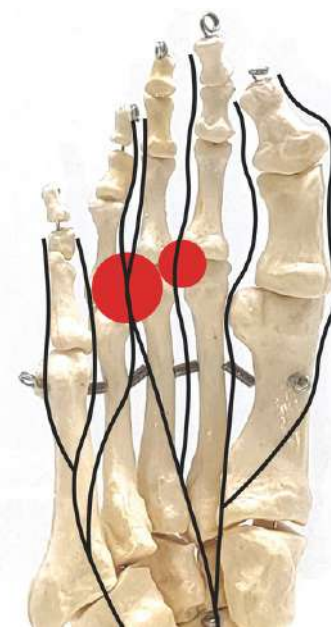
また、モートン病は**地面を蹴り出す時やつま先に体重が掛かる時だけ痛みを感じる**ケースが多いです。

開張足、扁平足の方も要注意！

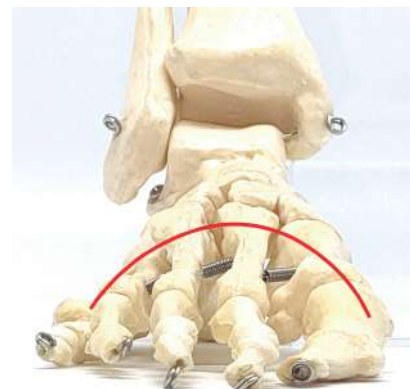
足を前から見ると、人差し指を中心にアーチ状の形をしています。この**アーチが低下**することを**開張足（かいちょうそく）**と言いますが、このような場合も**神経が圧迫されやすく、モートン病の1つの要因と考えられています**。足の骨の構造に歪みが生じる扁平足も**神経に負担が掛かりやすく、モートン病を引き起こす可能性**があります。



1876年にトーマス・モートン医師によって初めて報告されたので
モートン病



特に中指と薬指の間は神経が圧迫されやすい



健康な足に見られるアーチの形状

私は開張足や扁平足では無いから、大丈夫かな...？

開張足や扁平足では無い方も、時によっては注意が必要です。高いヒールの靴やダンスシューズ、登山靴やスキー靴、硬いスパイクなど**靴幅が狭く、神経が長時間圧迫されるとモートン病になる可能性**もあります。前屈みでつま先に強い負担が掛かる卓球をしている方がモートン病になった事もあります。競技スポーツ専用シューズはやや窮屈めに履く方も多く、激しい運動でつま先の負担も非常に大きいのでモートン病を誘発しやすいです。モートン病になった時は**つま先側の靴ひもを必要以上にきつく締め過ぎない方が**良いでしょう。

その靴、ぐにゃっと曲がってしまいませんか？

モートン病になった時は、靴底を曲げた時、指1本でぐにゃっと簡単に曲がってしまう靴は着用を避けた方が良いでしょう。なぜなら、**曲がった時に指の付け根に負荷が集中し、モートン病の痛みが発生しやすい**からです。その点、靴底の曲がり方が適度に硬い**「バネ感」**がある靴は、指の付け根に負荷が集中しにくく、**痛みを和らげてくれるのでお勧め**します。

また、仕事で長靴や安全靴を長時間履く方もいらっしゃると思いますが、中でも支給品の靴は靴底が薄いものが多いので**つま先の負荷が強く、モートン病になる方が多い傾向**があります。モートン病の痛みがある方は、靴底がしっかりして曲がり方が柔らかすぎない靴に買い替えた上で、**中足骨サポートが付いたインソールを入れる**ことをお勧めします。

インソールは中足骨サポートが付いたものを

中足骨サポートが付いたインソールは、モートン病の負担を和らげます。底が硬くてつま先が窮屈なビジネスシューズやパンプスなどは**痛みが発生しやすい**ので、インソールを入れることをお勧めします。ここで注意点ですが、インソールを入れたことにより窮屈になって痛みが増してしまうこともありますので、**靴が窮屈にならない程度の厚みのインソールを入れるのが**良いでしょう。また、不適切な位置に中足骨サポートがあるインソールを使用すると痛みが増してしまうケースもあります。

モートン病に合う靴やインソールについて、楽歩堂は適切なアドバイスやお手伝いをさせていただきます。お気軽に各店舗までご相談ください。

これ、モートン病の緩和や予防にお勧め！ 中足骨サポート付インソール

中足骨サポートがモートン病の痛みを和らげる

厚さ2ミリなので靴が窮屈になりにくい



Aetrex L1305W 税込 8,690円
 サイズ：22.0~26.0cm

厚さ2mmの薄い設計。インソールが取り外せないビジネスシューズなどに入れても窮屈になりにくいです。つま先の負担を緩和する中足骨サポート付き。抗菌性がある表面素材が臭いを抑制します。



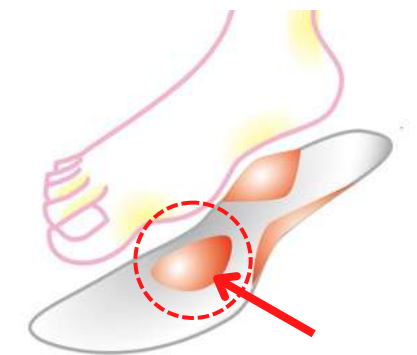
パンプスも登山靴も、つま先が窮屈になりやすいので要注意



指1本でぐにゃっと簡単に曲がってしまう靴は避けましょう



曲げた時に、適度なバネ感がある靴がお勧めです



中足骨サポートが痛みを和らげます