



カインド 9241 通信

発行：(有)カインド 〒395-0041 飯田市中央通り 3-14

[ホームページ]は



シューフィッターの出前します。



営業時間：10:00~18:00

定休日：毎週水曜日

マスターシューフィッター
合格できました



カインドでは、経験豊富な
私たちがご相談のっています。

マスターシューフィッターになれて、思うこと！



認定証です。

昨年、28名の素敵な仲間と取得することが出来た
マスターシューフィッター。マスターシューフィッ
ターになれてから、さらに、足と歩行、靴について
いろいろ考えるようになりました。



マスターシューフィッター証明証とバッジ

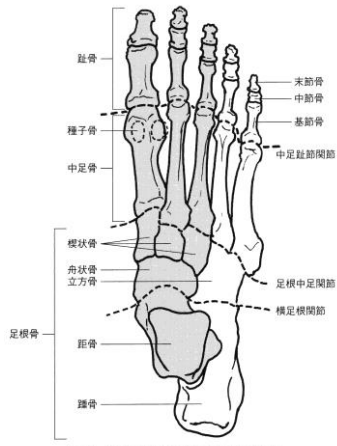
昨年、マスターシューフィッターになれてからと言うもの、プレッシャーを感じるようになりました。そもそも全国で39名しかいないし、シューフィッターの最高位ということなので、何でもできて当たり前って感じがするんです。でも、現実は何でもできるわけではありません。日々いろいろな方に助けられながら精進あるのみです。街を歩いても常に人の歩く姿が気になるようになりました。そんな中で、残念ながら不自然な歩き方になってしまっている方が大勢いるんです。どうしてだろう？って考えちゃうんです。3年前の信毎にも足の専門医が記事を掲載してもらっていますが、原因は、足の骨格の崩れのようにです。崩れないためにはどうしたらいいかは、次のページへ



2020/6/12の信濃毎日新聞記事



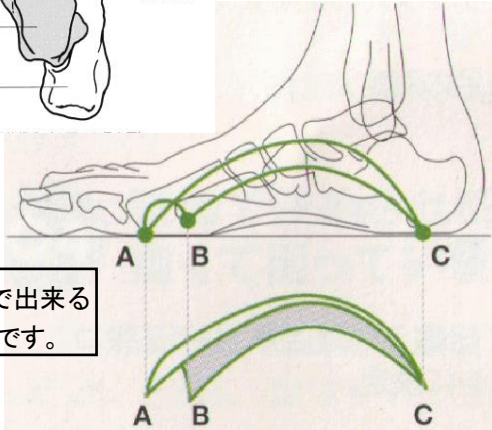
マスターシューフィッターになれて思うこと！ 続き



片足に 28 個の骨があります。

3 つのアーチが大事です。

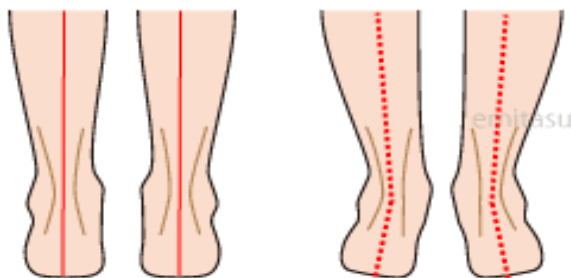
28 個の骨で出来る骨格が重要です。



外反母趾は足の歪みだけではありません。



今、勉強中の本です。



正常な足

回内足

もし右のような変形があれば問題ありかもですよ。

不自然な歩きになることとか、巻爪や外反母趾等の足のトラブルは、専門医が、足のアーチ構造が崩れる「アーチエイジング」が原因だと指摘しています。つまり、加齢とともに足のアーチが崩れ、変化すると痛みや変形が出てくると言われます。いろいろな足のトラブルでお医者さんに行くと「歳だから仕方ないネ」というようなことを言われることもありますね。そのことは自分が良くわかっているんですが、日常がつらいので、何とかしたいですよ。筋力のある若いうちはトラブルが出ないんですが、ある程度の年齢になって、筋力が低下したりしてくると、足の骨格(アーチ)も崩れやすくなって、あちこちにトラブルが出てくることがあります。

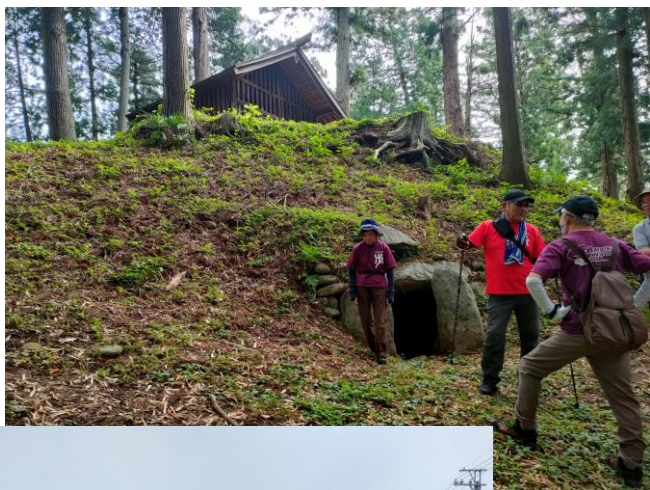
それを助けるのが、しっかりした靴と正しい履き方です。しっかりした靴とは、・かかとの芯(カウンター)が固くしっかりしている、・底が簡単にねじれない、・足の曲がるところで靴の底が曲がる、・紐やマジックで固定できる、このようなチェックポイントをクリアしている靴の事です。そして、何より足に合うサイズの靴を正しく履くことです。正しく履くということは、足のかかとを靴のかかとのにしっかり合わせて、甲の紐やマジックで靴の中で足が前に滑って行かないように固定して履くことです。

靴を新調するまでもなく、今、お履きの靴を正しく履くだけでも、足のトラブルが改善することもありますよ。

足の骨格を崩さない重要なポイントです。できれば、筋力が低下する前に、靴の選び方、履き方に気を付けるとさらに効果があると思います。カインドがお手伝いしますよ。



「恒川官衙遺跡」に行ってきました。



ウォーキングの仲間と、座光寺の高岡 1 号古墳(高岡の森)近くにある「恒川官衙遺跡」へ行ってきました。「ごんがかんがいせき」って読むんですけど、律令時代(7 世紀後半～10 世紀頃)の重要な役所跡なんです。

1000 年以上前の人の生活や仕事のあり方を想像したりして、当時のことに思いをはせ、この地域の重要性が少しくらい見えた気がしました。近くの「恒川清水」周辺はきれいに整備されています。一度訪れるのもいいと思います。



上郷で、子どもの足の話してきました。



飯田では数少ない機会なんですが、上郷の「ゆるり飯沼」というところで、子育て中のお母さん方に子どもの足の話をしてきました。こういった機会をいただけることはありがたいことです。

子供の足は大人の足のミニチュ

アではないことは、ぜひ知ってもらいたいと思ってやっています。

足と言っても全く別物なんです。その子の一生がかかっている成長期の靴選び、気を付けることお伝えしてきました。

いい本が出来たのでそれをご紹介します。ぜひ読んでもらいたいものです。



●急な都合で、休みが変更になることもございます。最新情報は、HP (<https://www.kind-iida.net/>) でご確認下さい。

○印:休みをいただきます。

8月・9月・10月の営業のご案内

【2023年8月】



印:イベント開催日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
23	28	29	30	31		

【2023年9月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【2023年10月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

専用駐車場情報



【定休日】毎週水曜日【営業時間】10時～19時



足の神様「服部天神宮」お祀りしております。

大阪でセミナーがあった際に足を伸ばして、豊中市にある足の神様「服部天神宮」へ行って、お礼をいただきました。

菅原道真公が、太宰府まで赴く途中、持病の足の病が、この地で回復して、無事大宰府まで到着されたことにちなんで、「足の神様」として知られています。境内には、あちらこちらに下駄がまつてあり、足の神様だなんてことを実感する場所です。阪急服部天神駅で下車すればすぐのところでありやすい場所です。もし、大阪のほうに行く機会がありましたら、ぜひ足を伸ばすといいと思います。

皆様が、自分の足で行きたいところへ自由に出かけられるよう、「健脚祈願」してまいりました。いただいたお礼を祀っております。

ご希望の方はいつでもお参りしていただけるよう、店の奥に「9241神社」としてお祀りさせていただいています。

カインドがお手伝いできることは、足の骨格が崩れないような、アドバイスと、足に合った靴選びと、正しい靴の履き方をお伝えすることです。

足の骨格を崩さないことはすごく大事なことがわかってきました。だからこそ、靴は履き方が重要だと思います。正しい履き方をするだけでも足のトラブルが解消することもありますよ。



店、奥にお祀りしています。いつでもお参りできますよ。