

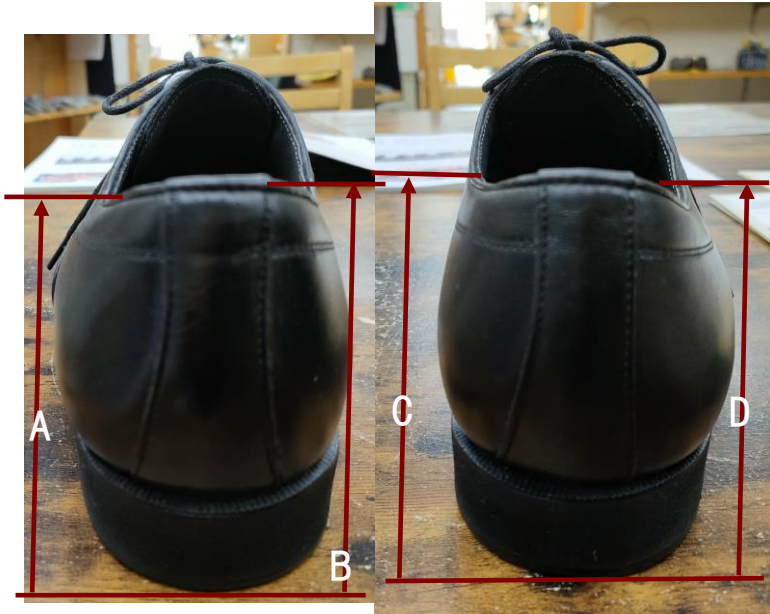


シューフィッターの出前します。



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から、お伝えしたいこと！



マスターシューフィッターになれてから、再度、靴の基本を見直したら、皆さんに、これは、是非お伝えしたいということがありました。
靴選びの参考にしてください。

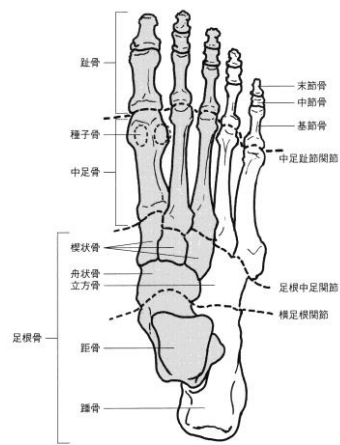
昨年、マスターシューフィッターになれてからと言うもの、歩き方や靴に対する見方も変わってきました。そんな中で、あるお客様のお持ちいただいた靴で気になることがありましたので、参考にさせていただければいいかなと思います。

靴を購入するとき、ここまで見る方はなかなかいないかと思いますが、靴づくりの基本で、大事なことでするのでお伝えします。

それは、靴の履き口(トップライン)の高さのことなんです。内側(B・C)と外側(A・D)の高さを見て下さい。内側(B・C)に比べて外側(A・D)が、低く出来ていることが大事です。それは、人間の足の外くるぶしの高さの内くるぶしの高さを比べると、必ず、外くるぶしの位置のほうが低いんです。ご自分の足を見てみて下さい。一般的に、有名ブランドと言われるものでも、そこがチャントできていない場合も、あることを知っておいた方がいいかと思います。そのような靴は購入しないことがポイントですね。買っちゃうとくるぶしが当たって、痛くて履けないってことになるかもしれませんよ。



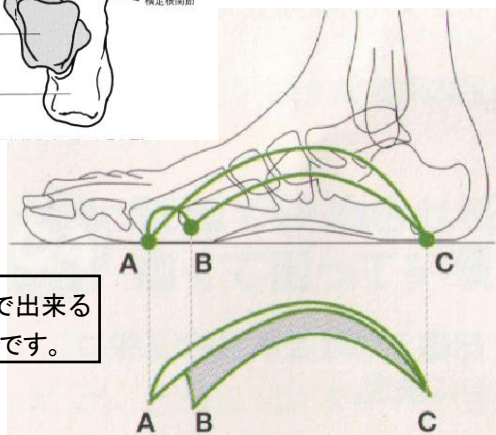
改めてシューフィッターってどんな人？



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。

「シューフィッター」って聞いたことがあるって方にも、聞いたことがないって方にも、改めて「シューフィッター」って、どんなことをするのかお伝えしたいと思います。

自分の足のことで、わざわざ「シューフィッター」に靴選びの手伝いをしてもらう必要なんかないって思っている方も多いとは思いますが、「私はいつも 23.5cm を履いていて問題ないし、別に困っちゃいない」って方は多くいらっしゃると思いますが、正しい自分の足のサイズや特徴を知っている方は少ないんじゃないでしょうか。

シューフィッターは、正しい足のサイズを測って足の特徴を確認します。そして、その足に合った、履く目的にも合った適切な靴をお勧めします。靴は、既製品です。人間の足は、100 人 100 様ですので、既製品の靴が、すんなり合うことはほとんどありません。そんな時は、様々な知識を総動員して、適切な調整をして、快適に歩くことが出来るように、

足に合わせて調整します。人間はだれしも年を重ねるものです。今は何の問題もない方でも、将来、何らかの問題が起きてしまわないように、靴選びのアドバイスや、正しい履き方をお伝えしたり、足や靴は時間が経つにつれて変わってくるので、変わった足に靴が合うように調整しなおすことをさせていただくのも「シューフィッター」の大事な仕事です。

人それぞれ生活する環境が違います。その方の環境に適した靴選びや履き方を提案するのも、仕事なんです。その方にとって、必要ならば、筋肉のストレッチ法等も、アドバイスしています。又、買ったけど足に合わなくて困っている靴があれば、限界はありますが、できるだけ足に合うように調整することも致します。

お医者様からのご紹介をいただく場合もあります。その時には、お医者様の見解をよくお聞きした上で、その方にどのような問題があるかを探り出して、改善する方法も提案しています。

その方にとって必要ならば、足に合うインソールを作ることもあります。



高森町の「目指せ！足から始まるフレイル予防！」のお手伝いしてきました。



令和5年度高森町地域ケア会議特別企画
目指せ！足から始まるフレイル予防！
～歩いて！食べて！楽しくおしゃべり！！～

定員50名
(先着順)
参加料 無料

2023年
10月28日(土) 13時30分～15時30分
山吹多目的運動場 (ドン・キホーテ高森店西側)

スケジュール
13:00 受付開始
13:30 オープニング
13:40 飯田病院・竹内和航先生(高森町在住)
から「足」のいろはを聞いてみよう
14:25 手作りおやつでプレイクタイム！
14:45 健康運動指導士と一緒に歩いてみよう
15:20 参加者でおしゃべりしよう

合言葉は
「ドントン・ギャッ！」

プレイクタイムのお楽しみ！
手作りおやつ 2選
※町営健康推進士監修

服装：動きやすい服装・靴

申込み方法
①右の2次元コードから
②健康福祉課への電話申込み

問い合わせ先
高森町役場健康福祉課
地域包括支援センター
☎ 35-9412

高森町で 10/28 に開催されました「目指せ！足から始まるフレイル予防！」という、イベントで、正しい靴の選び方と履き方についてお話しさせていただきました。

飯田病院の先生の企画で行われたんですが、先生のお話の一部のお手伝いをしました。このような企画を先生がしていただけることはありがたいことです。靴の正しい履き方がいかに大事かってことが少しでも感じていただけたらいいなと思っています。



「足の悩みを共に考えよう！」のお手伝いしてきました。

くまがいクリニック 市民公開講座

**足の悩みを共に考えよう
～足の不健康の相談～**

日時 2023年9月23日(祝土)
14:00～16:00

会場 エスパードB204
参加無料 定員40名

演者
司会 熊谷 嘉隆
(くまがいクリニック院長)

演者 吉沢 秀明
(カインド マスターシューフィッター)

演者 林 洋子
(健和会病院 認定看護師)

演者 平沢 遥
(健和会病院 理学療法士)

追記事項
エスパード大ホール「メカリンピック」(酒のメカデン、介護のかふね、くまがいクリニック共同開催) イベント内で 相談コーナーを設けております。
メカリンピック 日時: 9月23日(10～17時) 24日(10～16時)

9/23 に、お医者様の企画で、足に関するイベントを開催していただきました。お声かけいただきましたので、喜んで協力させていただきました。

正しい靴の選び方と履き方をお伝えしました。先生のお話はもちろんですが、看護師さんや理学療法士の方のお話にも興味深く聞かせていただきました。会場には、30 名程の方がいらして、熱心に聞いていただきました。

靴は足に合った正しいサイズを選ぶことと正しく履くことをしっかりお伝えすることが出来たのならよかったと思います。

●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/>) でご確認ください。

○ 印: 休みをいただきます。

11月・12月・1月の営業のご案内

【2023年11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	27	28	29	30		

【2023年12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						

【2024年1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			

初売り

専用駐車場情報



2024年「初売り」が変わります。

2024年のカインドの「初売り」は、大幅に変わります！

1月3日まで正月休みをいただきます。2024年のカインドの初売り

は、**4日**(午前10:00開店)と**5日**の2日間です。

お正月なので、遊びをしながら営業します。

足の神様「服部天神宮」をお祀りしてありますから、いつまでも、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」の初詣がてら、遊びに来てください。「絵馬」を書いていただくと、お楽しみ付きの

「おみくじ」もありますヨ。

無料足型測定会(フットプリントも採りますよ)もしますから、この機会に、自分の足ってどんな特徴があるのか、知っておくのもいいチャンスですよ。特にフットプリントを採ったことのない方には、一度採っておくと、今後の靴選びの際にも役に立つと思います。同時に足と靴のお悩みがあれば、遠慮なくご相談ください。

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。正しい履き方もお伝えしたいと思います。



足の神様『服部天神宮』を、お祀りしています。