秋の夜長に僕のお勧めDVDは 「運動靴と赤い金魚」Children of Heaven '97ｲﾗﾝ/ 優しい兄妹に癒されましたよ♪

プラウド通信

２０１３. 10
Vol.33

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町3-14-10-1F
営業時間10時～18時（祝日は17時まで）
定休日 日曜・月曜 （ご予約いただければ対応可)
E-mail info@proud-s.com
http://www.proud-s.com
TEL&FAX
078-811-2388

足と靴のトータルチェック・再チェックは予約制です♪

目 次

継続は記憶なり！
1.足から鍛えよう！
2..靴の減り方
3.YONEX
4.LEGERO(レジェロ)
5.ｸﾞｰﾃｳﾞｧｰﾙ
6.ｻﾛﾓﾝのｹﾞｰﾀｰ
7.トレクスタ
8.秋の子ども靴
9.カレンダー
10.シュナイダー
11.お出かけ子ども靴

靴はじぶんで洗おう！

継続は記憶なり！

こんにちは！お元気ですか？プラウド店長しいのです。いつもプラウド通信をお読みいただきありがとうございます。

秋から冬にかけてマラソンシーズンが始まり、各大会に向けてトレーニングに励む方も多いと思います。問題はランナーの多くが足に問題を抱えたまま走っていること。ケガや故障で相談を受けることもよくありますが、痛みを我慢したまま走っておられる方が実際にすごく多いですね。みんな我慢強い(笑)

普段から正しい姿勢･フォームを意識していると毎日繰り返しますから**記憶**として身に付いてきます。悪い姿勢も、痛みをかばった走り方も、続けていれば自然と身に付いてしまいます(笑)今のあなたの歩き方、走り方はこうして毎日の習慣で築き上げたものなんです。一旦身に付いた癖って直しづらいですよね。

娘の漢字の宿題を見ていると、書き順、意味、例文をやたら詳しく書いています。
どうせ覚えるなら正しい書き順で書いたほうが、あとで苦労して直す必要ないですね(笑)
また、書いている時の姿勢も大事ですね。

正しい姿勢や歩き方を覚える基本は「足底板」です。小さい頃からしっかりした**足を作る**こと。つまり土台が安定していれば正しい動作は自然と身に付きます。あとは**心**。中学･高校生では本格的な競技が始まります。**やる気**は誰かに教えられたり、指示されるものではない。**自分で考えること！**好きだからこそ自分で工夫したり、自分なりのやり方が生まれます。情報に振り回されないようなブレないしっかりした体幹を作っていきましょう！

ケガや故障の多い方、上手くいかない時は何か原因があるはず！改めて足元から見直してみましょう。毎回靴べらを使うことや正しい靴の履き方をぜひご家族で実践して下さいね

1. 足から鍛えよう！

①下半身は最も老化しやすいパーツ
全身のバランスを取り、身体を支える為に、強く大きい筋肉が集まっています。しかし、現代の日常生活は座ってばかりで鍛える機会が少ない。

②下半身が衰えると太りやすい
全身の筋肉の2/3が集中している下半身。筋肉は体温を保つために体脂肪を燃やしている(基礎代謝)。下半身の筋肉が衰えると基礎代謝がダウンしてしまう。結果、冷えやむくみの原因となる。

③下半身を鍛えると元気で長生き！
支援や介護なしで自立した生活を送る寿命(健康寿命)
介護を受けるきっかけが転倒による骨折。早い時期から下半身を鍛えることで骨の強化、老後の筋力低下を予防。

④下半身を鍛えるとボケにくくなる
脳の海馬は細胞分裂を繰り返し、情報処理、記憶の機能を担っている。年齢とともに衰え、進行すると認知症の一因に。60歳以上でウォーキングを続けている人は2%も海馬の容積が増加。

体力が顕著に低下するのは40代後半から。暑かった夏が終わり、何を始めるにも良い季節になりました。食欲に負けそうな時は「お腹が空いたら運動！運動！」(笑)

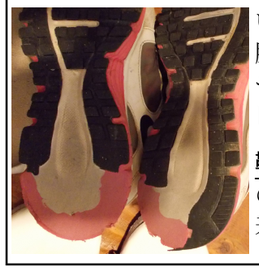
2.靴の減り方

正しい歩き方が出来ているかどうかは靴底の減り方を見ればすぐにわかります。

人の骨格の特徴からすると… 左右均等に踵(かかと)の外側が減っていれば理想的です。

靴底の外側が極端に減っている人は足首や膝、股関節に負担がかかりますから注意！

子どもに多いのが、踵の内側が減っている場合や、踵だけがよく減っている場合です。(左下写真)偏平足やX脚、靴を引きずって歩いていませんか？気になる時は足と靴のトータルチェック(要予約)を！



靴の修理はあなたの歩き方･足の特徴を考え、正しい歩行が出来るよう修理しています。

秋冬は、こうでなくっちゃね～

猛暑から少しずつ解放されてきましたねぇ。
この夏は、あまりの暑さに『サンダル』しか履いてこなかった、皆さん！！
サンダルはお手入れしてから靴箱へ。
これからの時期にお勧め靴、入荷し始めてますよ。
お問い合わせ、カタログのご希望は　プラウド　TEL　078-811-2388　まで

３．ヨネックスの秋は、
①カジュアルパンプスと②テフロンメッシュ
ー 普通～ややゆったり幅の方向きー

①ヨネックスといえば、『ファスナー付ウォーキングシューズ』
　プラウドでも定番中の定番で、ファスナーでの脱ぎ履きのしやすさだけでなく、靴底のクッション性の良さから「長歩きの時はヨネックスで決まり！」っとおっしゃる方が多数です。
　そのヨネックスから普段にもちょっとしたお出かけにもお勧めしたいヒールの少しあるカジュアルパンプスが登場。
　素材はこれまでウォーキングシューズにも使われ好評の撥水ストレッチＵＰレザーなので、足の動きを妨げず、Ｖ字のマジックベルトがしっかり足を抑えてくれます。
　中敷が外れますので、薄型の足底板をお使いの皆さんは調整すればこちらの靴へ装着可能。１０月以降順次入荷の為、お早めにご予約を！　**TEL　078-811-2388**

ヨネックス　ＬＣ62　￥13650　サイズ展開→22.0～25.0㎝　ヒール高→約３㎝
色展開→レッド、ココア、グリーン、パールネイビーの４色

②ヨネックスでメッシュシューズといえば春夏にご注文いただくことが多いのですが、１年を通してウォーキングにはやはりメッシュ。
　撥水・通気の良いテフロン加工メッシュのこちらならちょっとした雨つぶははじいてしまいますよ。
　もちろん内側にファスナーがついていますし、靴底のクッションもいつもどおり、『良し』です。

ヨネックス　ＬＣ57　￥9975　サイズ展開→22.0～25.0㎝
色展開→ワインレッド、チャコールグレー、ラベンダー、ベージュの４色

＊ヨネックスでは『秋のパワークッショントラベルフェア開催中』。抽選でマカオウォーキングツアーなどが当たります。１０月末日までにヨネックス商品をお求めの方に、応募ハガキをお渡ししてます♪

４．高防水性のゴアテックス仕様のカジュアルシューズ！

NEW

ー やや細幅～普通幅の方向きー

初めてご紹介するLEGERO（レジェロ：ｵｰｽﾄﾘｱ）です。

　ヌバックのネイビーがとてもきれいな靴です。メーカーオリジナルの靴底の材は、高いクッション性とグリップ力があります。ゴアテックスづかいでこの値段はお得ですよ。中敷はご自身の足底板に入れ替え可能！１０月より順次入荷予定です。￥26250
サイズ展開　→　約23.0～24.5㎝
色展開　→　ネイビー、レッド

5．やっぱり欲しい、アンクルブーツ♪

gute wahl（ｸﾞｰﾃｳﾞｧｰﾙ：日本）

ー　普通幅～ややゆったり幅　ー

寒くなってくると足首周りが暖かいとホッとします。
その上で歩きやすければ、なおよし！
靴に携わってきた日本人とドイツ人のマイスターが細部にまでこだわった靴です。
さらに革はしなやかで適度な柔らかさ。なので、履いた瞬間から包まれている感覚です。

中敷が外れますので、足底板をお持ちの方は入れ替えてお使いいただけます。
アンクルブーツは、おおよそ夏以外は履ける、重宝品♪
お取り寄せ対応ですので、まずはお電話を！℡　078-811-2388

ＧＩＮＧＥＲジンジャー　￥29400　サイズ展開→22.0～25.5㎝　色→ボルドー、ブロンズ、ブラックの３色

6．トレイルラン・山歩きに！

Salomon（サロモン：フランス）

ー トレイルゲイターズ ー

ハイキングに出かけると、履き口から靴の中に砂・小石が入ったり、靴の汚れが気になりませんか？
そんな方にお勧めなのがサロモンのゲイターです。軽量でコンパクト。砂・小石の侵入を防ぎます。
伸縮素材でハイカット・ローカットの靴にピッタリフィット♪
登山口に差し掛かったら、サッと取り付け。帰りの取り外しも簡単。

トレイルゲイターズ・ロー￥2,940-/ハイ￥3,465-
サイズ：S/M/L　カラー：ブラック

7．タウンも、軽山も♪

TrekSta（トレクスタ：韓国）

ー　細幅～普通幅　ー

靴底に使われている堅牢なゴム材が爪の上あたりまでしっかり覆ってくれています。甲部分はスウェードですが、ウォータープルーフ加工でバッチシ防水。デザインがタウン仕様でも充分通じる軽快さが人気です

￥14700　22.5～25.0㎝　→　ﾗｲﾄｸﾞﾚｰ
25.0～28.0　→　ﾈｲﾋﾞｰ、ﾌﾞﾗｳﾝ（取り寄せ）

8．子ども靴も秋冬色です！

お子さんの靴は、
これから順次入荷予定。
ご希望のある方は、
ぜひ、ご連絡を！
TEL　078-811-2388

Super Fit(ｽｰﾊﾟｰﾌｨｯﾄ：ｵｰｽﾄﾘｱ)　￥13440

大人だけでなく、お子さん用も秋冬色。本革にシックな色合わせ。やはりヨーロッパ物は違う♪

↑　17.0～22.5㎝の方には、こちら
ブラック、茶系のモカ、ﾗｲﾄｸﾞﾚｰ系のｽﾄｰﾝの３色

←↑14.0～16.5㎝の方は、こちら
ﾁｬｺｰﾙｸﾞﾚｰ系のｽﾄｰﾝ、
ブルー系のｵｰｼｬﾝ、
赤に寄ったピンク、
濃いﾊﾟｰﾌﾟﾙ系のﾍﾞﾘｰの４色

夏のサンダル,あなたはお手入れしましたか？そのまま片付けてしまうとシミ・臭い・カビの原因になりますよ.
今すぐクリームで汚れ落とし＆革に栄養を。中敷の張替えで見た目も衛生的にもバッチリです♪持込大歓迎！

9. 営業時間変更のお知らせと10月～12月までのカレンダー

定休日は、毎週日曜と月曜です。

営業時間は、平日 10：00～18：00
祝日 10：00～17：00

＊定休日・営業時間外でも対応可能な日もございます。お問い合わせ下さい。

＊専用駐車場はございません。
近隣のコインパーキングについては当店へお問い合わせいただくか、ホームページでご確認下さい。

注) プラウドのあるマンションは、現在、外壁工事中です(12月頃までの予定)。店舗前の駐車は作業の妨げになってしまいます。近隣パーキングご利用下さいね！

2013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		

2013年 11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

2013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	1	2	3	4

10. 細身のパンプス入荷 数量限定です！

Schneider(シュナイダー:スイス)

ー 細幅の方向き ー

足幅の細～い方専門のブランド、シュナイダー。このシュナイダーで一度でもビシッと決まった方は、結局このパンプスしか履けないとおっしゃいます。

一本ベルトのデザインで、ライトブラウン色がほんの数足、入荷しました。

最高の革、丁寧な縫製、ステッチのミシン目がきれいすぎて惚れ惚れします。　色目はホームページをチェック！（カラーコピーもお送りできます）

細幅の皆さん、ぜひお早めのご検討を！

￥46200→**￥42000(税込)**
今回ご用意できたサイズ↓
23.0、23.3.、23.7㎝各１足のみ

11. お子さんの式典で使える黒靴

Swissies(ｽｳｨｯｼｰｽﾞ:スイス)

９月に入り、お子さん用の「ピアノの発表会で履ける靴を」とか「結婚式で履ける靴を」というお問い合わせが増えました。お出かけ用にもなりますが、その日以外は普段でも使えそうな靴。１種類だけあります(取寄せ対応)

ｽｳｨｯｼｰｽﾞは、靴底が柔らかな土を踏みしめている感覚が得られる靴として普段からお勧めしています。

撥水・通気性の高い人工皮革仕様　黒色のみ
各￥7980　サイズ → 約16.5～22.0㎝
・MARU(女児用：写真上）ﾜﾝﾍﾞﾙﾄでｽﾅｯﾌﾟﾎﾞﾀﾝ
・TOMMY(男児用：写真下）折り返しﾏｼﾞｯｸﾍﾞﾙﾄ

～ひとりごと～

日中、暑さを感じることがあっても、雲や風がやはり秋を感じさせてくれます。

秋冬用の品が少しずつ入荷してきています。ご希望がありましたらぜひお問い合わせを。

久しぶりにﾊｲｷﾝｸﾞ用の靴(ﾄﾚｸｽﾀ)を履きました。ちょっとしっくりこなかったので、中敷の調整をしたらまた履きやすくなりました。

皆さんもぜひ再調整(要予約)にいらしてくださいね。　(り)