

プラウド通信

2013.12

Vol.34

〒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

- カラダは律義！
- 1.足指の体力測定！
- 2.足に合った靴
- 3.弾性着圧ソックス
- 4.室内履き
- 5.メリノウール
- 6.YONEX
- 7.ローファー
- 8.営業時間・カレンダー
- 9.価格変更について
ひとりごと



冬のお散歩大好き

カラダは律義ねっ！



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。

僕はこの数年、マラソンやトレイルランのレースに年に数回出ています。昔は記録の為にむしゃらでしたが今は楽しく・気持ち良いペース。結果、記録は昔とさほど変わらないんですよね（なんでやる～?!）

最近レースが**健康診断**のように感じています。しっかりトレーニングして良い準備が出来ていると楽しいし、後の回復も早い。練習不足だと風邪や歯痛、皮膚のかゆみなど体調が悪い。練習日記を付けなくても、どうやら体の中では1日1日の生活・運動量がきちんと体に記録されているようです。体の不調やケガもこうして起こるのでしょうか？腰痛や肩こり・膝の痛みや骨粗しょう症がある日突然起こるわけではないんでしょうね。

私たちの体や脳には成長/衰えのサイン

が入るそうです。(ヒトの進化の過程で出来たシステム)

- 例えば
- * **運動は「成長」** 長時間座り続けると「衰え」
- * **バランスの良い食事は「成長」** 食べ過ぎは「老化」
- * **人との触れ合いは「成長」** 孤独やストレスは「老化」

運動不足が習慣になっていると、いざ運動したくても体を動かすことが辛い 毎日歩く習慣が定着すればもっと歩きたくなる。

がんばりすぎた サボった… と言ってもただ自分の身体に信号が入るだけなのね。生身の体なのになんと事務的、機械的(笑) 体に嘘は付けられないということでしょうか。

今鍛えること、日々の習慣が10年後の体を作ります。まずは、**自分のペースで歩きましょう！** 晴れた日には防寒と汗対策をしっかりして外へ出掛けてみましょう！きっと気分爽快ですよ～ やっぱり寒い?(笑)

1. 足ゆびの体力測定！

5本指靴下を履いていても足先が冷たい方は要注意ですよ。



足先が冷えるからと言ってソックスを何枚も重ねる
↓
おかげで普段の靴が余計に窮屈になる
↓
足の指が縮んで、のびのび動かせない
↓
さらにソックスを重ねても足先は冷える(苦笑)

せっかく5本指靴下を履いているなら**足指を動かさないともったいな～い**

そこで握力計を買いましたよ(笑) 僕の足指の握力は18kgくらい、これから皆さん再チェックの度に測りますからお家でグーパーの練習をしっかりとってきてくださいね～。



2. 自分の足に合った靴を履くこと

今年もセミナーでドクターやナース、セラピストなど様々な業種の方と話す機会がありました。最近特に感じることは「自分のカラダの変化に気づくことは難しい」今、履いている靴が自分の足や体に合っているのかわからない方が多いのです。

靴や履物が人体に与える影響は、みなさんが思っている以上に**大きいのです**。特に高齢になると体のセンサー(感覚器官)が鈍ってきますので自分で気付にくい、年末年始ご家族で会う機会があれば、ぜひみんな足や靴について話し合ってみてください。

例えば脚長差のある方、ルームシューズ(室内履き)はどんなモノを履いておられますか？外へ出掛ける靴と共に室内履きの高さを見直しましょう。お持込の加工も承りますよ。詳しくはお問い合わせくださいね。

次の10年に向けて、これからもあなたを足元からサポートできれば嬉しいです。家族の元気は足元から(笑) 2014年もどうぞよろしくお祈りします。m(_ _)m

さあ～、冬でっせ～

今年、『秋』ってありました？
なんだか一気に寒くなってしまって、秋を実感できなかったなあ。
寒くてジッとしてると、春が来た時、動きにくくなりますよ。
寒くても出来る範囲で運動、運動！ 冬のお勧め品を掲載しました。

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. 「足がつる」「足先が冷たい」「足がむくんでだるい」

寒い時こそ、『締めましょう』！！



寒くなると上記のような足のトラブルについてのお声をよくいただきます。
私たちは、『足首から膝下までを着圧式で締めましょう！』とお勧めしています。
締めるといってもむやみやたらに締めるのではなく、必要な部分を段階的に、適度にと
いうこと。『締める』というと血管を締めてよけい冷えると勘違いされるのですが、そうでは
ありません。



静脈の中にある逆流防止の弁が開き気味になっているのを着圧式の靴下などで締める
のです。膝下のむくみ・だるさ・冷えなどは、血流が促進されることで軽減するものが
ほとんどです。むくみやダルさから解放！

同時に、適度な運動、食生活の見直しも大切です。

『締める』品々、すべて私たちが日常で使って自信を持ってお勧めできる物です。
どうぞお試しあれ～

丈が足首から膝下までなので、 装いに支障がでにくい CEP (シーイーピー：ドイツ)

このCEPは32号で初めてご紹介し、ご希望が
徐々に増えてきている名品です。

膝下から足首までなので普段のレギンスやタイ
ツの下に履いていただけます。

私はCEPの上に五本指ソックスを重ねて普段使いに
重宝しています。

ランニングなどスポーツの時にもお勧めです。



CEP カーフスリーブ ¥3675

サイズ：4サイズ(ふくらはぎの太さに応じて選択)

色：7色 ブラック、ブルー、グリーン(Menのみ)

ピンク(Womanのみ)、オレンジ、赤、ホワイト

*プラウドでは白とクロを在庫しています。

他の色はお取り寄せいたします。

五本指ハイソックスの着圧式ならこちら ラサンテ 着圧ソックス (日本)



当店でご紹介している五本指ソックスの
8割がこちらのラサンテ社製。

日本製の丁寧な作りはやはり安心。

着圧タイプはこれ一つで膝下までカ
バーできるので便利です。

初めて着圧式を取り入れる方に特に
この五本指ハイソックスはお勧めです。

着圧 8810 ¥1575

サイズ：22～24cm、24～26cmの2サイズ

色：22～24cmは、黒・白・ベージュ・チャコールグレー
24～26cmは、黒・チャコールグレー

ストッキングタイプの着圧ならこちら アンシルク ハイソックス (日本)



ナイロン系の素材で着圧といえば、
アンシルク。着圧のかかり方がしっか
りしています。私は写真の右足のよう
にズボンの下につま先オープンタイプを履
き、五本指ソックスを重ねて愛用中。

アンシルク (つま先が覆われてます) ¥3465

アンシルク (つま先オープン) ¥3780

サイズをお計りしてご提案します。

ライトブラウンとブラックの2色展開

4. 室内履きも大事です！

pas z pas(パザパ:日本)

外履き同様、室内履きも重要です。

フローリングやカーペットは柔らかそうに見えても足への負担は意外と大きいのです。

室内でも足をしっかり包みこんで足裏から支える凹凸が付いたタイプをぜひ取り入れて下さいね。

こちらの室内履きのいいところは、中敷に適当な凹凸がすでに付いていること(さらにご自身に合わせた加工をすることも可能)と、幅が3種類(細・普通・ゆったり)から選べること。

ご注文は、甲を包む部分の色を約8色よりお選びいただいてから、メーカーへオーダー。

約1週間程度で仕上がってきます。室内でもつま先まで暖かく、この冬を乗り切りましょうね。



パザパ PZ-7090 ￥8400
サイズ：S(約22.5cm)・M(約23.5cm)・L(24.5cm)
幅：細め・普通・ゆっつりの3種類
色：写真左からブルー、ピンク、エンジ、ダークブラウン、パープル、ラベンダー。他にイエロー、ダークグリーンでもお作り可能

6. ヨネックスのくるぶし丈、残りわずか！



YONEX (ヨネックス:日本)

毎年くるぶし上丈の靴を展開するヨネックス。

今年は履き口に人工ボア、さらに内側にも足を暖めるヒートカプセルという素材を用いているのでとっても暖か。

秋からご希望があり、当店の在庫も残りわずかとなってしまいました。最終のご紹介をと掲載いたします。在庫についてはまずお問い合わせ下さい。



22.5~25.0cm ￥15750 ベージュピンク

5. 冬には、メリノウールソックス！

R x L SOCKS (アールエルソックス:日本)

メリノウール素材の靴下、お使いになったことありますか？

メリノウール自体は、湿気を良く吸収し、汗等で湿った感じが肌に伝わりにくいのが特徴です。ですから靴下に適した素材といえます。

でも、靴下でウール素材というと、分厚くてモコモコ、暖かいけどフィット感はいまいち。

こちらのR x Lソックス メリノウールタイプは、生地が厚みがほどよく、五本指タイプ、さらに指先まで超立体製法ですれにくく蒸れにも強いので、長時間のスポーツや山歩きにもお勧め。

用途別に素材を意識的に使い分け、快適な足元を作りましょう。

R x L SOCKS TRR30G ￥2310
サイズ 20.0~29.5cm
丈は、外くるぶし上7cmくらい
右上)グレーブルー、左)ミックスなど、他にグレーをベースに他の指し色が入っている品が3点。
20.0~22.0と26.0以上のサイズはお取り寄せになります。



7. 黒ローファーで、 こんなの見つけました アサヒ (日本)

— 普通幅 ~ ややゆっつり幅 —

黒ローファーが日常に必要な方に試していただけたらとご紹介いたします。

一般的な黒ローファーは、履き口がとても広く、つま先が細くなっている物がほとんどです。サイズを選択する際、足の実寸より若干小さめのサイズに足をギュッと押しこんで、指をいくらか縮めることで脱げない状態を作ります。紐など付いていないので微調整もできず。

今回ご紹介するこのローファーのいいところは、つま先が緩やかなカーブ(わりク)になっていて履き口が少し狭いところ。中敷も状況に応じてご提案できる場合があります。

とにかく適切に合わせにくいのが前提のローファーですが、この靴なら少しはよいのでは？というところ。まずはお問い合わせを！



黒ローファー 21.5~27.0cm ￥4725

お家でくつろぐときルームシューズは大切ですね。足にトラブルがなければ裸足で構いませんが足のトラブル(脚長差、外反母趾、扁平足など)には室内でもしっかり骨格を支えることが重要です。ぜひ見直しを!

8. 営業時間変更のお知らせと 1月～3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。

9. 消費税改定に伴う 価格の変更について

皆様もうすでにご存じのとおり、来年2014年4月1日より消費税率が5% 8%へと改定されます。

それに伴い、当店の商品の価格も来年4月1日より消費税率8%の価格へと改定いたします。

どうぞご了承くださいます。

4月1日間は需要が高まる傾向があるため、ご希望の品がございましたらお早めにお知らせ下さいね。

2014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	

2014年 2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	3/1

2014年 3月

日	月	火	水	木	金	土
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					

～ひとりごと～

お寒うございます。もうすぐ2013年も終わり、来年も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



さてさて、この11月、KOBEL六甲全山縦走大会へ参加しました。『KOBEL六甲全山縦走大会』とは、昭和50年から開催されている大会でして、今は、11月に2回、抽選で選ばれた各日2000人が須磨～宝塚まで約56キロを歩くという大会です(走るは×)。スタートは朝5時から、ゴールは22時30分までに。

神戸で生まれ育ったんだからいつかは…とぼんやり思っていたが、今年、急にチャレンジする気になって、当選するかどうかもわからないのに6月くらいから自分なりのトレーニングを開始しました。

9月に応募した抽選に見事当選。届いた案内冊子に縦走にあたっての注意等がある中、「山に登る練習を」に目が止まりました。

山に登る練習か…六甲山系に近い地域で小中学校を過ごした方は体験があるでしょう、年に1回は山へ登らされたことを(笑)。

私もその一人で、学校からの山登りはつらい思い出で、ここ何十年も登山らしい登山はしたことがありません。

10月末、縦走と同じルートを歩いたところ、全山の半分にも満たないあたりで、つま先が痛くなりさらに右膝裏にも激痛。やむなく下山しましたが、それから数日間ものすごい筋肉痛で(笑)。

こんなことで大丈夫なのか…不安が募りましたが、あと2週間もある、と切り替えているんなことの見直しをしました。

気持ちだけでなく、服や靴、栄養補給食の取り方、水分量等、道具をうまく使うことも改めて実感し、いざ、本番!

当日は雨。須磨へ向かう始発に同じ目的の装いの方々が続々と乗りこんで来られ、緊張しつつ、朝6時頃スタートしました。

立ち止まると体が冷えて返ってしんどいので、とにかくゆっくりでもいいから歩く、歩く。途中、食べつつ飲みつつとにかく歩く。

ボランティアさんの励ましの声に後押しされ、最後は真っ暗な中、ライトを照らしながら歩き、14時間かかって夜8時頃宝塚へ無事到着しました。とてつもない達成感!翌日から元気でした。

歩いている間中、自分の体と向き合わざるを得ませんでした。貴重な経験になりました。また、無事に完歩できたのは、いろいろな配慮があつての上と感謝の気持ちが湧くのと、少し自信にも繋がりました。来年もまた何かに挑戦したいなあ～、なんてね。(り)