

こんにちは！6月になり梅雨入りももう少しでしょうか？

この時期は春から夏への季節の変わり目で、不安定な天気が続いたり気温の変化が大きい時期です。また、湿度が上がると過ごしにくく感じたり疲れやすく感じる方もいます。

羽織るものや上着で調節をしたり、場合によっては除湿器やエアコンなどで湿度を調整するなど体調には十分にお気を付けください。

産業まつりに参加しました

5月14日(土)・15日(日)に行われた、佐倉市産業まつりに当院も参加させていただきました！

会場にはたくさんの方がお越しになり、かぶらぎ整骨院のブースも多数の方に御覧いただくことができました。

今回は姿勢矯正インソールの紹介および、フットプリントを用いた足の健康チェックを行わせていただきました。

現在の足のお悩みを聞きながら状態を検査させていただき、普段の靴のサイズと実際の足のサイズの違いや、ベストな靴のサイズの提案をさせていただきました。皆様、足に対する健康意識の高い方ばかりで、こちらも思わず説明に熱が入りました！

2日とも暑くなりましたが天気にも恵まれ、お陰様でたくさんの方に足に対するお話をさせていただく事ができ、とても充実した楽しいイベントとなりました！

今回の産業まつりにご来場いただいた方、応援にお越しいただいた患者様方、関係者各位に感謝いたします。

また来年も是非参加させていただきたいと思います！

ありがとうございました！



糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●レンジで簡単！さっぱり茄子ポン酢●

材料(二人分)

- ・茄子2本
- ・大根 輪切り約5センチ
- ・みょうが1本
- ・しそ2枚
- ・かいわれ 少々
- ・生姜 少々
- ・ポン酢
- ・ごま油

- ① 茄子は縦に半分に切り3～4本くらいに細切りをする。(長さのある茄子は長さを半分に切っても良いです。)
- ② 大根は皮をむき、すりおろす。好みの水分で絞っておく。
- ③ みょうが、しそは千切りに。かいわれは根元を切っておく。
- ④ 生姜はすりおろす。
- ⑤ 茄子を耐熱容器に並べ、ラップをかけ600Wで約3分。柔らかくなっていない場合は様子を見ながら延長してください。
- ⑥ 粗熱を取り、別皿に取り分ける。(水分は捨てる。)
- ⑦ 大根おろし、みょうが、しそ、生姜、かいわれと順番に乗せる。
- ⑧ ごま油を少量かけ、ポン酢をかけて出来上がり！

盛り付ける前に冷蔵庫で冷やすと、暑い時期にオススメです。

お好みで七味唐辛子をかけたり、ごま油の代わりにラー油でも美味しく召し上がれます。お子様には薬味抜きで鰹節がオススメ！

茄子には体を冷やしのぼせを防ぐ効果があるので、夏に向けて夏バテ予防にも効果的です。みょうがは、しそと一緒に食べることで解毒効果や食欲増進効果があるそうです！



正しい靴のサイズの選び方

先日の産業まつりでは、足のサイズ計測を行わせていただきました。
今回は、ご自分の適正な靴のサイズ計測についてお伝えしていきます。

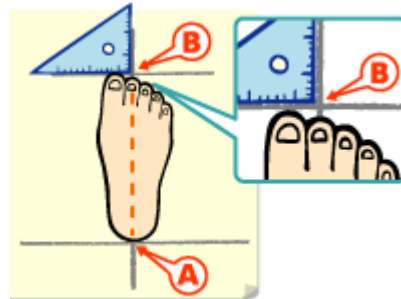
• 紙に線を引き、紙の上に立つ

紙に直角に交わった線を引きます。紙の上に直立の姿勢で立ち、かかとの一番の出っ張りを(A)に合わせます。また、人さし指の先端を線に合わせます。



• 足長を測る

三角定規の直角辺を縦線の上に置き、一番出ている指に当たるように合わせます。どの指かは人によって違います。縦線と三角定規が交わったところに印(B)をつけます。A-B間の長さが足長です。



• 足囲を測る

• 親指の関節部分の一番出ているところ(C)と、小指の関節で一番出ているところ(D)に合わせてメジャーで周囲を計ります。



その長さが足囲です。

靴には『E』、『2E』といったアルファベットで目安が表示されます。



• ウィズ換算表に当てはめる

足長は四捨五入します。23.9 cmの方は 24.0 cm、24.5 cmの方は 25.0 cmの靴のサイズとして考えます。

あとは足囲を別紙のウィズ換算表に当てはめれば、靴のサイズがわかります。

例えば足長 24.8 cm・足囲 245 mmの男性の場合、適正な靴は 25 cmの2Eというサイズになります。

しかしウィズがDの設定のみの靴を選んでしまうと、足囲 245 mmの足を収めるには足長 26.5 cmの靴を履く事になってしまいます。

こうして、実際の足のサイズと靴のサイズの相違が生まれるのです。正しい靴の選び方として、まず足長はご自分の実際のサイズを選択していただき、それに対してウィズ(Dや2Eなど)を合わせていただく方法がベストとなります。

実際の靴の場合、同じサイズでも靴によって履き心地がかなり違ってきます。サイズのみで選択するのではなく、必ず試し履きを行った上で選びましょう。

サイズの合わない靴を履くと足部の歪みの原因となり、やがて全身の姿勢にも影響を及ぼします。

ご自分の適正サイズを知り、最適な靴を選んで足元から健康を維持しましょう！

* 6月の診療日程 *

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



かぶらぎ整骨院 検索

佐倉市鎗木仲田町9-11

TEL: 043-420-8880

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

女性のサイズ・ウィズ換算表

(cm)	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G
19.5	183	189	195	201	207	213	219	225	231	237
20.0	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240
20.5	189	195	201	207	213	219	225	231	237	243
21.0	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246
21.5	195	201	207	213	219	225	231	237	243	249
22.0	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252
22.5	201	207	213	219	225	231	237	243	249	255
23.0	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258
23.5	207	213	219	225	231	237	243	249	255	261
24.0	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264
24.5	213	219	225	231	237	243	249	255	261	267
25.0	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270
25.5	219	225	231	237	243	249	255	261	267	273
26.0	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276
26.5	225	231	237	243	249	255	261	267	273	279
27.0	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282

(ウィズはmm表示)

男性のサイズ・ウィズ換算表

(cm)	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE	F	G
20.5	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246
21.0	195	201	207	213	219	225	231	237	243	249
21.5	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252
22.0	201	207	213	219	225	231	237	243	249	255
22.5	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258
23.0	207	213	219	225	231	237	243	249	255	261
23.5	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264
24.0	213	219	225	231	237	243	249	255	261	267
24.5	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270
25.0	219	225	231	237	243	249	255	261	267	273
25.5	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276
26.0	225	231	237	243	249	255	261	267	273	279
26.5	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282
27.0	231	237	243	249	255	261	267	273	279	285
27.5	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288
28.0	237	243	249	255	261	267	273	279	285	291
28.5	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294
29.0	243	249	255	261	267	273	279	285	291	297
29.5	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300
30.0	249	255	261	267	273	279	285	291	297	303

(ウィズはmm表示)
JIS規格表より