

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川です。

11月になり、すっかり肌寒くなりました。特に朝晩は気温が下がり、日中との気温差が大きくなる時期です。気温差が大きくなると自律神経の働きに影響を与え、体調を崩しやすくなります。風邪も流行り始める時期ですので、休養をしっかりと確保し、栄養バランスのある食事を摂り、適度な運動を行う事で免疫力の向上を意識しましょう。

また、空気が乾燥する季節ですので室温の調整と同時に湿度にも注意しましょう。湿度が50~60%に保たれると感染症予防にも効果的です。



・佐倉の秋祭りが開催されました

10月12日・13日・14日の3日間、佐倉の秋祭りが開催されました。去年はあいにくの雨模様でしたが、今年は天候が大きく崩れる事もなく大いに賑わった3日間となりました。

院長・横川は、今年の秋祭りも楠木青年会の一員として麻賀多神社の大神輿渡御に参加させていただきました。会員の仲間とともに歴史ある大神輿を担がせていただき、年に一度のとても充実した時間を過ごさせていただく事ができました。

また、並木町の皆様におかれましては御神酒所の復元、おめでとうございます！今後も新たな歴史を町内の皆様とともに刻まれますよう、祈念いたします。

今年も各町内・関係者の皆様方には大変お世話になり、感謝いたします。ありがとうございました。

来年の秋祭りも是非、よろしく願いいたします。



糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●体も温まる野菜たっぷりポトフ●

材料（お鍋いっぱい3~4人分）

- ・ベーコンブロック 250g位・人参1本・玉ねぎ2個・カブ2個・セロリ1本・キャベツ1/2個・固形コンソメ2個・ローリエ1枚
- ・乾燥バジル 少々（またはパセリ）・塩コショウ 少々

※お鍋の大きさや人数により加減してください。

- ① 全ての材料を大きめに切る。
- ② 厚手で大きめの鍋に人参・玉ねぎ・カブ・ベーコンを入れ、浸るくらいの水を入れコンソメとローリエ・バジルを加え火にかける。
- ③ 沸騰をしたら灰汁を取り、キャベツ・セロリも加え10~15分ほど弱火で煮込む。一度火を止め余熱で置いておく。
- ④ 召し上がる前に加熱し、塩コショウで味を整える。
- ⑤ お好みに粒マスタードを添えてお召し上がり下さい。



ウィンナーや鶏の手羽元、牛ブロックなどでも美味しく出来上がります。タンパク質摂取のためにも、是非お肉は多めに入れましょう！

カブの葉やセロリの葉もお好みに加えてください。トマトもおススメ食材です！野菜を大きめにカットする事で食べごたえもアップします！色々な材料で美味しく作れますので、冷蔵庫の中の在庫整理にもピッタリです。

土鍋を使うと保温効果が高くなるため、煮込む時間が短くても余熱でじっくりとお野菜を柔らかくすることができますよ。

温かいスープはお腹の中から温める効果があるので、寒い日の朝食にもオススメです。

・女性に多くみられる足部の変形「外反母趾」

外反母趾とは、足の親指（母指）が小指側に曲がる（外反）変形の状態を指します。原因の一つとしてハイヒールやパンプスなど、つま先が細いデザインかつ前側荷重になりやすい靴を長時間履く事で親指が圧迫され、やがて変形を起こしてしてしまうと考えられています。

外反母趾の目安

親指が小指側に15度以上傾いた状態

15度以上が目安



この時、小指側も同様に圧迫を受けると「内反小趾」という変形を起こす事があります。つま先へのストレスは、ヒールが高くつま先が細いほど強くなるため、そういった靴をよく履かれる方は「外反母趾」と「内反小趾」双方の発生要因が強いと考えられています。

・ヒールの高さによるつま先への負担の変化

ハイヒールはその構造上、踵が高くなればなるほどつま先への荷重が増加し、6センチのヒール高では体重の 3/4 にあたる 75%もの重さ を両足つま先で支えなければいけません。

そして10センチものヒール高ともなると、もはやほぼ全体重をつま先で支えている状態となります。そして細いデザインのハイヒールになってしまうと、さらにつま先へのストレスは深刻なものとなります。

日常的に10センチものハイヒールを履かれる方は少ないかと思いますが、足の健康を考えた際に具体的な数値としてヒール高とつま先への負荷の関係を知っておく事が重要であると言えます。



・荷重をつま先以外に分散させる事が重要

それでもお仕事柄どうしてもヒールを履かなければいけないという方もいらっしゃるかと思います。その際つま先へのストレスを軽減させるために効果的だとされているのが、靴の中敷き「インソール」の活用です。特に土踏まずの形状をサポートするタイプのインソールであれば足の裏全体で荷重を支えられるようになり、つま先への荷重が分散されるため外反母趾の予防に効果的です。

ただし自分の足に適合しないものを間違えて使用してしまうと、逆に荷重時に足を痛めてしまいかねません。足裏に完全にフィットしたもの、つまりオーダーメイドでの作成が必須であると言えます。

当院でもヒール用インソールの作成を承っており、お一人お一人の足型を提携先のカナダ・Bi-Op（バイオップ）社に郵送し、それを元に制作されたものを提供させていただいております。

ヒールによるつま先の痛みや外反母趾でお困りの際には、是非お気軽に当院までご相談ください。また、HPでもインソールについて紹介させていただきます。こちらのQRコードより是非ご覧ください。➡

