



国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ会報 THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

〔創立〕1964年3月2日 〔例会日〕毎・金曜日12時30分 〔例会場〕オークラ千葉ホテル
 〔会長〕竹尾 白 〔幹事〕橋口 徹 〔会報委員長〕松尾 博之
 〔事務局〕〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

2014-2015年度

第2473回



平成26年11月14日(金)点鐘12:30 《晴れ》

- ◆◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆◆四つのテスト ～言行はこれに照らしてから～
 1. 真実か どうか
 2. みんなに公平か
 3. 好意と友情を深めるか
 4. みんなのためになるか どうか

◆◆お客様紹介

- ・本日のゲストスピーカー
インソール工房 angO (安居) 院長 酒井 洋平様
- ・ひかり学園 園長 武藤 直樹様

◆◆会長挨拶及び報告 竹尾 白会長

本日は、ひかり学園園長武藤様、ようこそお出で下さいました。インソール工房 angO (安居) 院長 酒井洋平様、本日の卓話、よろしく申し上げます。本日の連絡は、50周年記念事業最後の桜の苗木残り10本を12月14日(日)09:00から植樹します。都合の付く会員の皆さんは、都川公園現地に集合をお願いします。

◆◆幹事報告 橋口 徹幹事

千葉緑RCより忘年家族例会開催のご案内が届いております。ご参加いただける方は、事務局までお申込み下さい。

日時⇒ 平成26年12月13日(土)
点鐘 午後6時
会場⇒ 京成ホテル・ミラマーレ
会費⇒ 10,000円

◆◆ニコニコボックス報告

《竹尾 白会長・橋口 徹幹事》

古今和歌集に「夢路には足もやすめず通へども・・・」とあります。人の体を支え、行動の要となるのが足です。その足の健康とそれを保護する正

しい靴の選び方、酒井さんの話しを楽しみにしています。

《小野 成子会員》

私の不注意で骨盤骨折となり、4カ月の長い入院生活となってしまいました。その間、千葉南クラブの会員の皆様には温かい励ましと過分なお見舞いをいただきまして有難うございました。今日からまた出席させていただきますので宜しくお願い致します。

《植松 省自会員》

小野会員、退院おめでとうございます。これから、寒い季節になりますのでご自愛の程、お願い致します。

《斎藤 昌雄会員》

毎年、11月23日に開催しております「新蕎麦の会」を今年も自宅にて行います。蕎麦好きの方は、11時過ぎにお越し下さい。お待ちしております。

帯状疱疹を放置していたら悪化してしまい、本日は欠席させていただきます。皆様もお気を付け下さい。

《出井 清会員》

久し振りにギックリ腰になってしまいました。寒さもやってきました。皆様もお気を付け下さい。

本日のニコニコボックス	9,000円	累計	350,000円
金の箱	150円	累計	10,999円

◆◆出席報告(会員数50名)

出席者数35	欠席者数15	ピンター 2	修正出席率 100 %
--------	--------	--------	-------------

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい。](#)

千葉RC	月	12/15・12/29	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	12/16・12/30	センシティブタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	11/25・12/16	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	12/3・12/17	京成ホテルミラマーレ
千葉北RC	水	12/17	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	12/18	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	11/27	京成ホテルミラマーレ

本日の卓話

演 題⇒『足の健康と正しい靴の選び方』

卓話者⇒インソール工房 ango (安居)

院長 酒井 洋平様



本日は、生涯を通じた足育の大切さ、足の健康と正しい靴の選び方についてお話いたします。

足の健康は、一人一人の人生の質、クオリティーオブライフに関わる問題だけでなく社会的問題ともいえます。国連WH

O運動器の10年という年が設定されており、運動器(足や関節等)の研究が進められています。最近の国内報道を見ていると、子どもの足のトラブル、偏平足、内反小趾、外反母趾等が増加していることが報道されています。これは、運動能力の低下だけでなく、精神的な情緒への悪影響も議論されており、大人の足だけではなく、皆様の家族、子どもや孫の足に関わる健康管理も必要な時代になってきています。

そもそも足のトラブルの原因は何かということになりますが、昔は女性がハイヒールを履くと外反母趾になると言われていました。これも原因のひとつではありますが、現在は、ぶかぶかの靴が悪いと言われています。なぜ悪いかというと、靴の中で継続して足が靴とぶつかり靴擦れやタコができる、外反母趾その他足のトラブルの原因になるということです。足だけでなく、膝や腰にも影響が出ていると言われています。小学生で既に外反母趾が進行している例が多く、私が見ている例でもかなりの数があると思います。成人女性のほとんどの方が、足に悩みを持っているのではないかと思います。その原因のひとつは、靴のサイズが合っていないことだと調査結果で分かっています。足トラブルの原因のひとつは、靴のサイズが合っていないことですが、ここでひとつ疑問がわいてきます。昔から子どもはサイズの合わない靴を履くことがよくありました。そこで、この疑問を調査した先生がいて、現代の子どもは幼少期の運動不足も関係していると言われています。

では、どういった靴を選べば良いかですが、子どもでも大人でも、足トラブルを予防改善治療するのは、サイズの合っている靴です。皆さんは足のサイズを計測したことがありますか?靴は、縦と横のサイズをしっかり測って選ぶ必要があります。靴を選ぶ上でよく聞く話は、表記と実寸が違うという話です。メーカーによっても違うし、甲高や幅広のため大きいサイズを選んでしまう、外反母趾が当たると

痛いので大きめのサイズを買って悪循環になる例が多いようです。したがって、靴を買うときは必ず計測して買うことをお勧めします。

最近では、靴に関する本もいろいろ出ていますし、今日の話もほとんど書かれていますから参考にされると良いと思います。どうやって、サイズの合う靴を探すかと言うと、一番良いのは信用できるシューフィッターを見つけることですが、簡単な方法では中敷に足を乗せてかかとを合わせ、爪先が少し余るものを選ぶことです。子どもの目安が6~8mm、大人は1cmぐらいが理想的といわれています。これなら定規1本で縦のサイズを合わせることができます。横のサイズはしっかり測っていただかないと合わせることは出来ません。特に、お子様はどんどん大きくなるので、大きめのサイズを買ってしまいがちですが、これが外反母趾の原因になったりしますから、中敷でこまめにサイズ調整するようにして、ぶかぶかで靴を履かせないようにしてください。

サッカーで外反母趾になって怪我をすると聞きますが、これもサイズが合わないことが原因になっていることが多いようです。外反母趾を直す方法も、靴のサイズを合わせることが最善策です。中敷を利用して調整することも有効です。また、紐靴を選ぶこともサイズを調整するのに有効ですから、履くたびに調整するように紐を結びなおすことも有効です。最近では、子供用の早く走れる靴が話題になっていますが、この靴は運動場を回りながら走るのに適した形状で作られているため、靴自体に傾斜があります。したがって普段履き続けると、この傾斜が足に影響を与えることになりやすいため注意が必要です。



第2474回例会

日時⇒平成26年11月21日(金) 点鐘12:30
卓話⇒『鉄道貨物輸送と鉄道貨物協会の紹介』
卓話者⇒公益財団法人 鉄道貨物協会
総括次長 大野 芳男様

第2475回例会

日時⇒平成26年11月28日(金) 点鐘12:30
卓話⇒『シチュエーションに応じた声の出し方と表情の作り方』
卓話者⇒フリーアナウンサー 袴田 実有子様