

住まいのかわら版

Vol.07
2013年01月号

< 発行 >

矢野建設（株）

オープンハウス 安八郡神戸町131-12
事務所・工場 安八郡神戸町北一色599
フリーダイヤル：0120-27-8250

足や靴のケアをして爽快に過ごしませんか？

お散歩やお出かけで疲れた足や靴をケアすることで
毎日の快適さが違いますよ！

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「足と靴のケア」です。

普段、何げなく靴を履き、歩いている私たち。でも、足は知らない間に疲労を蓄積させています。特に、年齢を重ねた人は外反母趾を持っている人が多いので、靴選びも重要ですね。デザインなどを優先して幅の狭い靴を履くと、変形し、飛び出した親指の付け根の骨に靴があたって痛みますし、だからといって、単純に幅広の靴を履けば……ということでも解決しません。

外反母趾と上手に付き合うには？

外反母趾の場合の靴選びのポイントとは、靴のセンターラインが親指寄りになったものを選ぶこと。足のあたりがなく、足全体のバランスも取



親指をホールドする
サポーター。
寝ながら
使えるものも。



足の気になる二大悩みを すっきり解消！

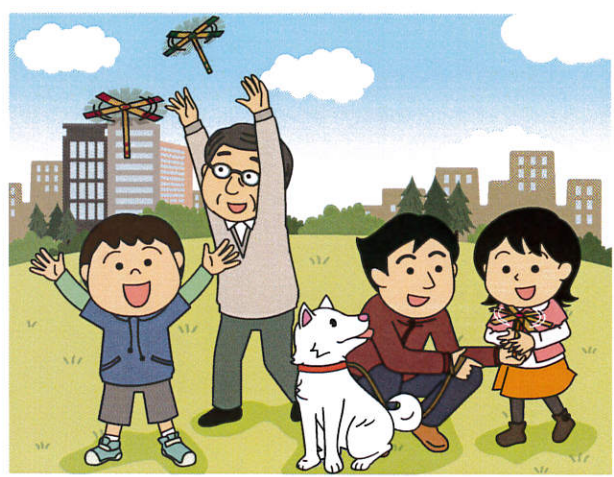
さて、お出かけ後のケアについてですが、「疲れを取る」と「ニオイを防ぐこと」が大切です。まずは、「疲れを取る」方法をご紹介します。長時間歩くと、疲れによって血流が悪くなり、むくみが出ること。そこで、椅子に座った状態で足を反対の足の太もものところまで持っていく、手の指と足の指を組んで、足首回しをしてみましょう。それだけでも血流が良くなり、効果アリですよ。また、土踏まずの端から足指の根元までをほぐせば、ひざ下の疲れも解消します。足全体をマッサージするときは、心臓に血液を戻すように、下から上へ……の順がおすすめです。翌日のむくみを防ぐた



頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが箇所あります。さあーチャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ～



めにも、足を高くして寝るのもいいでしょう。

ゴルフボールを
足でふみながら
コロコロ
ころかすだけでも
適度な
マッサージに。



次に、「ニオイケア」。女性にとっ

ては気になるところですね。ニオイの原因は、足ではなく、靴の中の雑菌の繁殖によるものが多いのです。

長時間歩くと、知らないうちに靴の中で汗をかいてしまい、それを乾かないまま履きつづけてしまうと、雑菌が繁殖してしまいます。靴を乾燥させ、さらに除菌すれば解消されます。まず基本は、毎日同じ靴を履かないこと。履いたら、1～2日、お休みさせましょう。履いた靴は、ま

他に、
丸めたアルミホイルもおすすめ！
金属イオンが発生し、
除菌・消臭に効果アリ！



るめた新聞紙や、乾燥剤を入れるなどして湿気を取りましょう。また、消臭スプレーも効果的です。ちなみに、足のケアは固形石鹸で洗うことがおすすめ。ボディソープよりもさっぱりと洗い上げることができま

裏面にも役立つ情報が満載！