

## リウマチの方にも・・・

エルデ開業当初より補正靴を愛用して頂いている慢性関節リウマチの方です。

外用の靴は症状の変化に応じてすでに何足もお作りし、「歩けるって幸せ」「すべて靴のおかげ」と、たびたびお便りを頂いて、私たちの方がいつも励まされています。

70歳を越えられた今も、徒歩とバス通勤で会社経営に多忙な毎日を送っておられますが、この春、「自宅で市販のサンダルを履いていて転倒したので何か良いものはあるかしら・・・」と、来店されました。仕事中は1日中靴を履いておられると思っておりましたので、うかつにもこれまで室内用をお勧めしていなかったのです。

オフィス用と自宅用にAのサンダルを使用して頂いて、「足がしっかりする感じで、安定感があり、とても楽・・・」と、喜んで頂くことができました。

リウマチの方は、足底の痛みやタコがひどく、室内でも困っておられる方が多いので、室内用をお勧めすることも多いのですが、まだご使用頂いていない方は、ぜひご相談下さい。



## 軽度な方やトラブルのない方にも・・・

ご紹介したお二方のように素足での室内生活が困難な方だけに限らず、膝疾患、外反母趾、腰痛等での比較的軽度な症状の改善にも室内履きはぜひお勧めしたいと思います。

次回の6ヵ月チェックでご来店の折には、どうぞご相談下さい。

部屋の中で履物を履く習慣がなかった日本では、フローリングや絨毯敷きの部屋が増えるに伴って、どこか家庭でもスリッパが使われるようになりましたが、一般に普及しているスリッパは足の健康には非常に良くない履物です。トラブルのある方はもちろんのこと、特別にトラブルのない方も、スリッパを長時間履くことは避けるべきでしょう。スリッパよりは裸足の方が遥かに健康的です。

ただ、固い床の場合は裸足では足を痛めますので、アーチの低下を防止できる室内履きをお勧めします。

私たちの住宅にも、昔ながらの畳や無垢材とは異なった固い床が増えてきた以上は、欧米人のように土足というわけにはいかないので、足の健康のためには外用の靴だけではなく、しっかりした、そして日本の住環境に適した部屋履きが必要になってきています。

## 5本ゆびソックスを 毎日履きましょう

ひと昔前までは5本指ソックスは水虫予防用というイメージがあったものですが、最近は渋谷の若者の7人に1人が5本指ソックスを愛用しているとか。

先の丸い靴下やストッキングなど足先を締め付ける靴下に比べ、5本の指をしっかり広げて歩くことができるので、足の蒸れと水虫の予防だけではなく、冷え性やむくみの改善にも、さらには、外反母趾、扁平足、ウオノメ、巻き爪などの予防をはじめ、正しい歩き方をサポートして姿勢が良くなるため腰痛、膝痛の改善にも、また踏ん張りが効くので転倒防止にも効果がある等々、多様な効用が指摘されています。

エルデでも、5本指ソックスを求められる方が増えています。

## エルデで最近好評の5本指ソックス

- ★履き口ゆったり (綿、ナイロン / 中厚口 / ブラック、グレー、ピンク)  
履き口にゴムが入っていないので、足首を締め付けず、むくみのある方や皮膚の弱い方に好評。 ¥ 735(税込)
- ★備長炭 (綿、ナイロン / グレー)  
備長炭の消臭効果や遠赤外線効果があるとのことで、肌触りが優しく暖かい感じが好評。 ¥ 945(税込)
- ★マシュマロネツプ (綿、アクリル、ナイロン / レッド、チャコールグレー)  
ふんわりと柔らかく暖かい生地が特徴。踵と指先は綿素材。小さなネツプ織が可愛くプレゼントにも最適。 ¥ 945(税込)
- ★キッズ用 (綿、ナイロン / 無地[ピンク、紺]、縞[ピンク、ブルー])  
16~18cm、19~21cmの2サイズ  
無地 ¥ 525(税込) 縞 ¥ 840(税込)

その他、ハイソックス、ハーフソックス、シルク生地など、色々揃っています。

## 細身に見えても ゆび先ゆったり 足底板の入る ウェッジソール・シューズ

### マジックテープ・タイプ



¥19,950(税込)

ブラック  
ダークブラウン

### スリッポン・タイプ

ブラック  
ブラックエナメル  
ダークブラウン  
レッド  
ブロンズ



¥18,900(税込)

### ワンストラップ・タイプ

ブラック  
ダークブラウン



¥19,950(税込)