

あいさつ

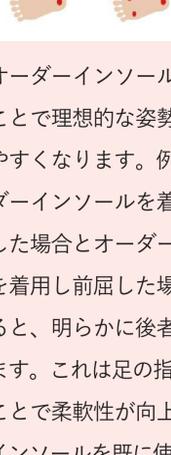
暦の上では2月4日から春とされていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。皆様、体調はいかがでしょうか？寒さによって、人は無意識のうちに身体の中心部を保温するため肩をすくめ、背中を丸めることが多くなります。この猫背の姿勢を長時



中山靴店グループ
代表 中山憲太郎

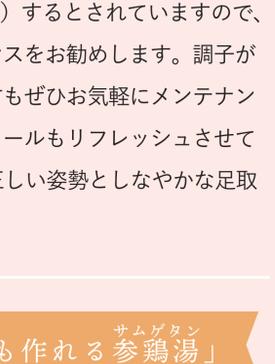
姿勢が悪い

姿勢が良い



間続けることが、腰痛や肩こりを引き起こす原因になる場合があります。寒い日ほど、意識して背中を伸ばし、胸を張って歩くことが重要です。歩く際のポイントは、視線をいつもより若干上に向け、肘を後ろに引くことです。これにより胸が自然と張り、猫背対策にもつながります。さらに、足裏から正しい姿勢に導く効果がある

オーダーインソールを着用することで理想的な姿勢をキープしやすくなります。例えば、オーダーインソールを着用せず前屈した場合とオーダーインソールを着用し前屈した場合を比較すると、明らかに後者の方が曲がりやすくなるのが実感できます。これは足の指がしっかり地面を捉えることが可能になることで柔軟性が向上するからです。ただし、当社のオーダーインソールを既を使用している場合でも人間の体は約100日～150日で新しい状態に適応（変化）するとされていますので、定期的なインソールのメンテナンスをお勧めします。調子が悪い方はもちろん、調子が良い方もぜひお気軽にメンテナンスにお立ち寄りください。インソールもリフレッシュさせていただきますね。寒い2月も、正しい姿勢としなやかな足取りで、一步一步前進しましょう。

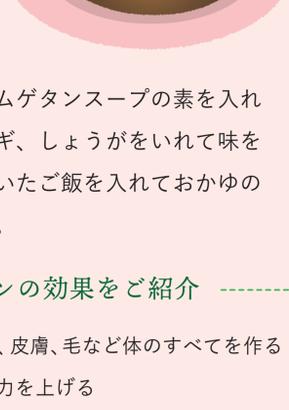


健康レシピ 「家でも作れるサムゲタン」

サムゲタンと聞くと、えええ！？家で作るの？大変じゃない？って思われるかもしれません。しかしなんでも揃うこの時代、できないことはないんです。サムゲタンの素（スープだし）と手羽元を使って作るカンタンサムゲタンのご紹介です。

材料 4人前

- 鶏手羽元 8本
- 大根 ● 白ネギ ● しょうが 好きなだけ
- サムゲタンのスープだし 1～2袋（1袋でも作れます）



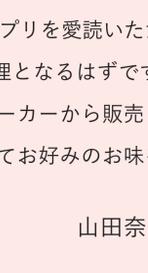
手羽元、大根をなべに入れサムゲタンスープの素を入れぐつぐつ。火が通ったら白ネギ、しょうがをいれて味をなじませるだけ。お好みで炊いたご飯を入れておかゆのようにするのもまた良きです。

カンタンサムゲタンの効果をご紹介します

- タンパク質（鶏手羽）—— 筋肉、皮膚、毛など体のすべてを作る免疫力を上げる
- コラーゲン（鶏手羽）—— 丈夫な骨・関節の動きをよくするお肌ピチピチ
- ビタミンB6（鶏手羽）—— 疲労回復、代謝サポート
- 硫化アリル（白ネギ）—— 血液サラサラ・免疫アップ
- ネギオール（白ネギ）—— 殺菌、抗ウイルス作用
- ショウガオール（生姜）—— 冷え症対策・血管の拡張（血栓予防）

鶏手羽のビタミンB6や大根の栄養分は水に溶けるのでサムゲタンのスープは飲み干すべし！！

スープを飲むのがしんどい、小食な方は炊いたご飯に染み込ませていただくのも良いですね。また、大根の栄養分は熱に弱く、煮込むと変性してしまいますが皮に近いほど栄養分が多いので表面を



しっかり洗って皮ごと調理がおススメです。

そもそもサムゲタンのスープにはストレス軽減効果、疲労回復効果のある「高麗人参」不老長寿の薬と言われる「クコの実」などが使われており、このアプリを愛読いただいている皆様には欠かせない（笑）お料理となるはず。サムゲタンのスープだしはいろいろなメーカーから販売されていますのでいろいろお試しいただいてお好みのお味を探してくださいね。

山田奈美

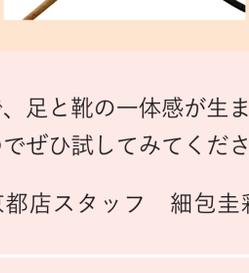
足や靴の豆知識「靴ひもの結び方」

靴紐がほどけやすくお困りの方もいらっしゃると思います。今回は、ほどけにくい靴ひもの結び方のひとつである「イアンノット」をご紹介します

1 一つ結びをおこなう



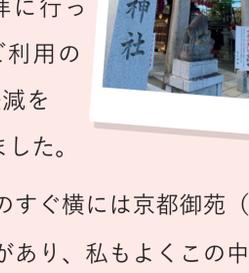
2 左右の紐で輪っかを作る ※左①部分は上に重ねる ※右②部分は下に重ねる



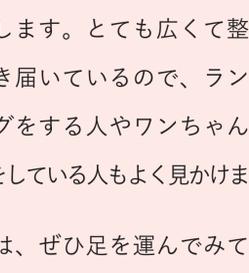
3 左の輪っかを右の輪っかの上に重ねる



4 重なった部分の紐（上の①②部分）をそれぞれの輪っかの間からつかみ引っ張る（上の矢印の方向に）



5 しっかり留まるまで引っ張り完成



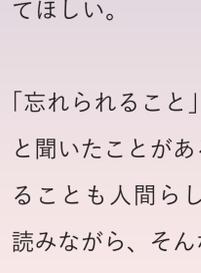
紐でしっかり固定することで、足と靴の一体感が生まれます。様々な結び方があるのでぜひ試してみてください。

京都店スタッフ 細包圭彩

「護王神社」へ参拝にいきました！

こんにちは。京都店店長の服部です。先日、「足腰の病気やケガの回復」にご利益のある神社としても知られる京都の護王神社に参拝に行ってきました。中山靴店をご利用の皆さまの足や靴のお悩み軽減を

願い、手を合わせてまいりました。



神社のすぐ横には京都御苑（御所）があり、私もよくこの中を散歩します。とても広くて整備も行き届いているので、ランニングをする人やワンちゃんの散歩をしている人もよく見かけます。

皆さまも京都にお越しの際は、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。もちろん中山靴店京都店へのご来店もお待ちしております。

今月のオススメ Book

ここはすべての夜明けまえ / 間宮 改衣

人間として生まれ、人間ではない何かになった。死にたかったはずなのに、永遠のいのちを生きるようになった。そんな〈彼女〉が紡ぐ家族史。誰よりも永く生きることになった〈彼女〉から見た家族とは、絆でしょうか呪いでしょうか。

本を開いた瞬間に飛び込んでくる文体の妙に”あつ”と驚かされ、〈彼女〉に読むスピードをコントロールされているような、不思議な感覚になる。そしてこの不思議な感覚と文体が、〈彼女〉という存在そのものを表しているように思える。ぜひこの感覚を体験してほしい。

「忘れられること」が人間らしい機能の一つである、と聞いたことがあるけれど、「忘れたくない」と願えることも人間らしいことの一つなのかもしれない。読みながら、そんなことを感じました。昨年、本好きの中でひっそりと話題になっていたSF小説。本を閉じたあと、少しだけ人生が美しくなるはず。

岡山店スタッフ 野村知里

「お客様の声」掲示板

現在募集中のお客様アンケート「あなたの声を聞かせてください」に寄せられたご意見感想をご紹介します。

- ビジネス用とマラソン用を持っています、マラソン用は脚にフィットして膝も腰も痛みが出ません。ただ靴が変わっても使い続けています、特別な違和感がないので靴のメーカーも異なりますが、気にせず、使っています、靴に合わせて修正が必要かどうかまた相談に行きます。
- 仕事で使う靴と中敷きを購入しました。仕事の現場の床はかたいので、少し柔らかめの中敷きにしていただき、足の裏の痛みが軽減され、大変助かっています。
- 販売員をしている私は、立っている時間が長いのですが、1年前前から、仕事の後半、足の痛みが酷くなり、帰宅して靴を脱ぐと、指先が真っ赤に腫れたり、魚の目が出来るのは、当たり前の毎日でした。どんな靴を履いても駄目で、いい靴がないか探していた時、中山靴店さんに出会いました。始めは、足にフィットする感覚に慣れず、大丈夫かなと不安を感じていましたが、数日間履いていくと、その感覚は、次第に馴染み始め、しばらく履き続けていると、仕事に感じる痛みは無くなり、魚の目どころか、マメも出来なくなりました。そして履き始めてから、1年ほど経ちましたが、今は、この靴無しでは、仕事が成り立たない、それくらいに愛用しています。本当に感謝しております。ありがとうございます！

回答いただいた皆さまありがとうございました。

当社のサービスについて、皆さまのご意見ご感想をぜひお聞かせください。皆さまからいただいた声をもとに、より一層のサービスの向上に努めてまいります。ぜひご協力をお願いいたします。

中山靴店アプリホーム画面からご回答いただけます / アンケートフォーム URL

<https://forms.gle/73JepxFLBNAKi1AS8>