

■ トラブル招かぬ 靴選び

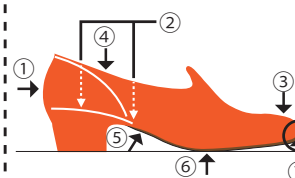
担当：馬渡 利枝

開帳足の痛み、パッドで軽減

足はかかと、小指の付け根、親指の付け根の3点で体重を支えている。この3点の接地点をゆるやかに結ぶアーチは、歩行時の足への衝撃を防ぐクッションや、前進のためのバネの役割を果たす。

ところが、「加齢と共に、小指と親指の付け根を結ぶ横アーチが緩むため甲が下がり、横幅が広がる開帳足が中高年に目立つ」人差し指と中指の付け根に加重がかかって固くなり、痛みや疲れが生じやすい。「中敷パッドを活用して幹部を持ち上げるだけでも、かなり楽になる」足幅を狭めるため、靴にあたる外反母趾の傷みの軽減もできるという。

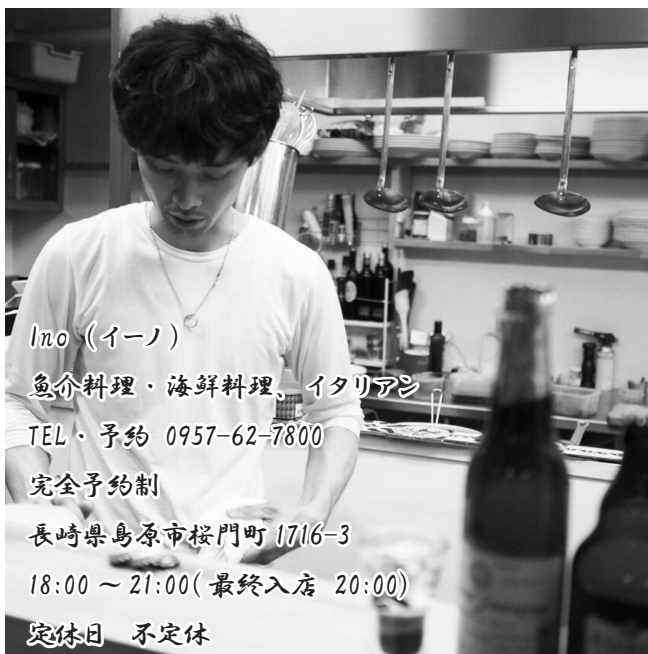
足に合う靴選びのポイント

- 
- ① かかととはフィットしているか
適度な硬さで、かかとが包まれるようなフィット感を確認
 - ② ヒールは安定しているか
かかとと靴の真ん中を指などで強く押し、ぐらついたり沈んだりしないか確認
 - ③ つま先の余裕は適切か
靴の中で指先を動かせるぐらいの余裕があるか。女性1cm男性約2cmが目安
 - ④ くるぶしが履き口に当たっていないか
くるぶしは内側より外側が低い。靴も高さを確認のうえ、フィット感を確かめる
 - ⑤ 土踏まずがフィットしているか
締め付けも緩みもないのがベスト
 - ⑥ 指の付け根のけり出し部分が緩やかに曲がるか
安価な靴の中には中央付近で曲がるものも多く足底筋を痛める原因になる
 - ⑦ けり出しを助ける靴先が緩やかに反っているか
反りが十分でないと靴先が引っかかりやすく転倒につながりやすい

■ お店紹介

Ino... 

...魚...イタリア料理...ワイン...



Ino (イーノ)

魚介料理・海鮮料理、イタリアン

TEL・予約 0957-62-7800

完全予約制

長崎県島原市桜門町 1716-3

18:00 ~ 21:00 (最終入店 20:00)

定休日 不定休

■ 病院案内

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分~18時	▲※	●	●	×	●	×

※第2・第4月曜日が休診になります。

木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。

木曜・土曜の午後やお昼休みに往診・手術が出来ます。(要予約)

松下ひろ科

長崎県島原市新馬場町852-2

〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/>

ブログ:たいぞうの部屋



広報

たいぞう



出窓のガジュマルの木

2014.7.12発行





広報を書く時、まず依頼した人の文章を読んでから書くのですが、今回の文章には魂をぶち抜かれました。

半端じゃない「思い」を感じました。

途中で出てくる仙台のイタリア料理店の

氏、これはテレビ番組「情熱大陸」にも出演したことがある『アルフィオーレ』の目黒浩敬シェフです。5月8日、彼と目黒シェフのコラボの食事会が『Ino』で開かれました。その時の楽しそうに料理する2人、2人の「思い」とその関係性に超感動しました。それ以降、彼の料理は変わりました。行くたびに進化を感じます。近くの農家で取れた野菜、その辺で彼が摘んできた野草、それが彼の「思い」で命を吹き返す。まだ彼は28歳、島原の食材だけで作るイタリアン、それを日本中の人が食べに来る、そんな状況が目に見えます。それだけのポテンシャルを彼は持っています。

食材の宝庫島原の底力を見せつけてくれ、井上君！

今回は「思い」について書いてみます。皆さん、「熱い思い」で生きていますか？私は「熱い思い」で皆さんを診察しています（うちのスタッフ達も熱いですよ）。「思い」の根底にあるのは愛です。それも無償の愛です。井上君にとって最高のご褒美は「おいしかった」と言う言葉、私にとっては「治りました」と言う言葉と笑顔だと思っています。

その言葉と笑顔のために一生懸命やっています。これだけでいいのでは…。その積み重ねが幸せを運んでくるのでは。好きな事をただたんたん「思い」を込めてやっていく。やらなければいけないという義務感でやっても、本人はおもしろくないし、やられている方も何も感じない。全ての事に対して「思い」を込めてやっていく（抜かなければいけない時は抜いた方がいいが）。人生ってそんなに長くない。いかに「思い」を込めて生きたか。それが一番わかるのは死ぬ時かな。「思い」を込めてずっと生きていきたいな…。

■ 先生のお友達・・Ino.. 井上稔浩さん

「思い」

皆さん初めまして。島原でイタリア料理「Ino」のシェフをしています井上稔浩と申します。今回、松下先生からお声がかかり、こうして書かせて頂きました。僕がどう、料理を作ってるか…。僕は、イタリアに行ったことはありません。有名店で働いたこともないです。ではなんでイタリア料理を作るのか。

カッコいいではないですか。初めはそうでした。そんな軽い気持ち。しかし、どうせやるなら、とことんやる主義でして、専門書を毎月十冊。これをひたすら読む。憧れのシェフのレシピをひたすら作る。気になった店は実際に食べに行く。そんなこんなで、なんなりとそれなりに作れるようになりました。そうです。独学です。ただ、そこで壁ができます。イタリアに行ったことがない人間がイタリア料理を作る。おかしいですよね。イタリアでイタリア人が日本に来たことないのに、これが日本料理だといってるのと同じです。悩みました。料理を作たくない日々が続きます。ふと雑誌で目に止まった、仙台のイタリア料理店。氏に、問いかけるよう導かれ、強行弾丸ツアーを組み、訪れます。今思えば、偶然だけではなく、必然。そこでその方の人間性、そして料理でも心を奪われる。今まで食べ歩いたどんな料理店でも感じる事ができないものを感じました。僕はこの方を勝手に師としました。イタリア料理はただの言葉。たしかにその憧れで今までやってきた。島原にいたんだから、島原でしかできない料理があるはず。食べるのは日本人です。イタリア料理は地方料理の集約です。フランスや中国みたいに料理が固定されてなく、その州、その町の料理です。みんな、自分の町が一番だと、イタリア人は言います。島原という町で島原に反映した料理を創る。そう決めました。たしかに、お金を出せば東京から、熊本から色んな食材が手に入ります。それでは島原でやる意味なんてないかなと。島原には恵まれた大地、海、湧き水、色んな生産者、食に、関わる人沢山います。全うにやれど、理に合わず、生活のために諦めてしまう。それでも戦う人もいます。平等と言う不平等。それが悪いとは思いません。人、1人の選択です。その食材がどんなして、どうあるか、なんでもいいなら、それなりのところ

はいっぱいあります。お皿には物語があります。この野菜を作った人、この食材に関わらせてくれた人、そしてお客様が食べるに至るまでストーリーがあります。常連のお客様によく言われます、洗練はされてない。いい意味で素朴だ。それが凄く嬉しい。普段目にしてる、食材、イタリア料理が何かわからないだけで懐かしい。何か同じだけど何か違う。いいよね。なんだろう。そう言う感じ。目に見えない「思い」をなんとなく感じえる。食は人を豊かにする力があります。なんのために働くか、食べるためです。はっきりいって、うちは変です。メニューと言うメニューはないです。おまかせになります。見た目はレストランではないです。去年まで居酒屋でした。今もレストランではないです。自分では食堂と思ってやってます。特別な日に来て頂けたらリストランテの味を目指しますし、家族でこられ わいわいしたい時には食堂の料理を作ります。お客様に合わせてます。いい意味で、今はなんでもやります。多分十二年後はやりません。目標はオーベルージュ。未熟者ですが、今、僕を支えてくれる心あるゲストに感謝し、僕を育てくれる師への敬意。いつも身を呈して心ある生産者、大切な家族。いつか恩返しができるよう、また次世代に紡げるよう、頑張ります。大切な方と二人でカウンターに来てみて下さい。心をこめ、料理させていただきます。

