

# 2022 11月号 PURE FOOT通信



大切なお客様へ

ピュアフットは本日11月6日で  
サロンをOPENして21年になりました。

**"一生自分の足で歩けることがすべての幸せの源  
~Source of happiness~"**

をコンセプトに足が元気であり続けることが、  
身体とココロが元気になれるということに日々向き合っております。

これからも健やかな足と身体になれるよう、  
知識や良い商品を提供したいと思っております。

今後ともピュアフットとスタッフをよろしくお願ひ申し上げます。

代表 菊池晴香

*Happy Anniversary*

**11月 限定の特別なコース**

**120分コース**  
**¥10,000 (税込)**  
~皆様への感謝の気持ちを込めて~

**HAPPY ANNIVERSARY 21th Pure Foot**

**Aコース** 角質ケア + ネイルケア (巻爪カット) + リフレクソロジー  
OPTION 1つ { パラフィンパック、ゴアージュ、マテリアケア }

**Bコース** 角質ケア + カット + リフレクソロジー  
OPTION 1つ { パラフィンパック、ゴアージュ、マテリアケア }

通常のメニューの方は… **全コース >>> 10% OFF**  
※通常料金からの割引となります

事前ご予約の方は…

10,000円未満 爪のトラブルケア >>> **15% OFF**  
10,000円~ 13,000円 >>> **20% OFF**  
※他のクーポンとの併用はできません

**年末年始の休業のお知らせ**

休業期間 2022年 12月31日(土) ~ 2023年 1月4日(水)まで  
1月5日からは通常営業となります。  
※年内の営業最終日12月30日(金)は17時までの営業となります。

## ~その靴選び間違ってますか?~ PART 2

### × やわらかい

靴は足を守るもの  
硬さが必要な部分があります

- ① かかと部分 … 足をしっかり固定することで足首のゆがみ防止に
- ② くつ底 … 芯材が入っているもの。ひねられないもの。

### ◆ 踵がやわらかい…足が支えられず足首をひねる (ゆがみの原因に)

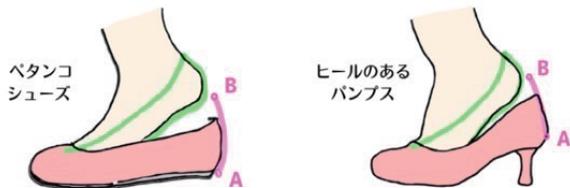
(踵をふんでしまったり、脱いだ時にガボツと履き口が空いてしまっている靴も足を固定できません。)



### ◆ 靴底が薄くてどこでも曲がる

- ・薄いと衝撃が吸収されない。
- ・足は指のつけ根しか曲がらない為、それ以外の所が柔らかくてもあまり意味がないです。

### ペタンコシューズは脱げやすい?



上の図は、歩く時に足を蹴り出す時のものです。  
点Aは立っている時の踵の位置。点Bは足を蹴り出した時の踵の位置です。

ペタンコシューズは靴の構造上、踵をあげた時に靴底からの角度が大きくなります **≡ 脱げやすい!!**

1cmでも高低差がある方が体重移動がスムーズです!

### ◆ ふわふわクッションインソール

衝撃吸収の効果はあるけれど…  
コンクリートの上と、砂浜と、いざ走る時のことを考えたらどうでしょうか?

コンクリート	砂浜
地面の硬さを利用して楽に走れる。	足がとられ、走りにくい。地面からの反発がないので、自分の力を余計に使う。

! ・疲れやすい ・歩きにくい ・足に負担をかける  
・腰に負担がかかる

全体が柔らかいふわふわクッションインソールは歩行に適していません。  
沈みこまない適度な硬さがあるインソールがおすすめです。

### ◆ 脱ぎ履きしやすい ≡ ゆるい ≡ 脱げやすい

脱げやすいと足はどうなるか?  
無意識に足指をふんばる  
= 本来使わない筋肉が使われるため、足の疲れの原因に…



### 足の負担を減らそうと考えて選んだはずが…

何だか疲れやすい…、長時間歩くと足が痛くなってくる…、  
もしかすると、自分の足に合わないものを選んでいないのかもしれない。

今までとは違う選び方をしてみませんか?