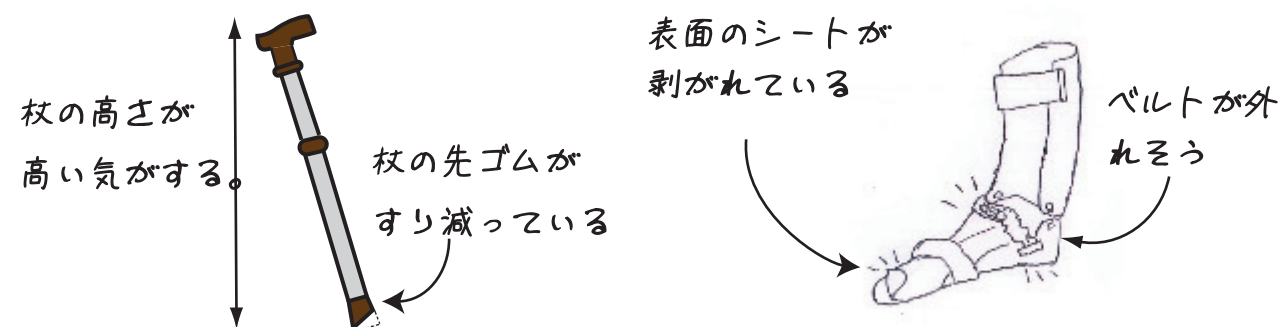


自分で装具チェッリ

装具は同じ物をほぼ毎日装着することが多く、使い方によっては破損や摩耗により、修理を必要とする場合があります。安全快適にお使いいただくため、ちょっとチェックしてみてください。

お心当たりあればご連絡を、修理いたします。



お便り募集コーナー

皆様の声をお待ちしております。ご意見・ご感想・ご質問、こんな内容にして欲しい、あれは良かった。

これはダメ（お手柔らかに）。なんでも結構です。お聞かせください。

ご意見はFAXにて承ります。病院でお合いする弊社スタッフにお伝えいただいても結構です。

FAX 0774-62-9667

（このページをFAXしてください）



ご意見・ご感想

お名前 or イニシャル

編集後記

春といえばやっぱり桜。日本人に生まれて良かったと思う季節。もうお花見は行かれましたか？私は、大谷おすすめスポットではありませんが、近所の山田池公園に毎年恒例の桜散策に出かけるつもりです。みなさんのおすすめスポットもあれば、是非教えてください。



銚日誌について

銚日誌は弊社製品をご購入いただいた皆様に、ご購入後一年半の間、無料でお送りしているものです。

一年半を越えて継続をお求めの方には引き続き無料にてお送りいたしておりますが継続の申込をお願いしております。

恐れ入りますが電話0774-62-9566（月曜から金曜の朝9時から17時まで）にご連絡いただけますようお願い申し上げます。

なお、銚日誌のバックナンバーは株式会社P.O.ラボ facebook ページにてダウンロードしていただけます。

かすがい

銚日誌

2014 1春号

vol. 11



株式会社 P.O. ラボ

〒610-0342

京都府京田辺市松井山川 1-7

電話 0774-62-9566

FAX 0774-62-9667

e-mail : info@po-labo.com

http://www.po-labo.com

送料
金納
郵便

お申し込み

小中学生に多い 足の疾患とは！？

岡の見つけた小さな幸せ・・・

大谷の春といえば・・・

【 ごあいさつ 】

今年の冬は長かったですが、ようやく春らしい日々が増えてきました。庭の山桜桃（ユスラウメ）の蕾みも、待ちきれない感じで今にも咲き出しそうです。ただ、花粉症の私はいつの頃からか春をウキウキだけでは迎えられなくなって寂しい限りです。

今年の目標でもありました京都府認証制度の「知恵の経営」につきましても、皆様のお手元にこの号が届く頃には合格できていると思います。これも偏に皆様方からの貴重なご意見を活用することができたからだと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

メニュー

お知らせ

特集：有痛性外脛骨

社員ののぞき穴 1, 2

自分で装具チェック

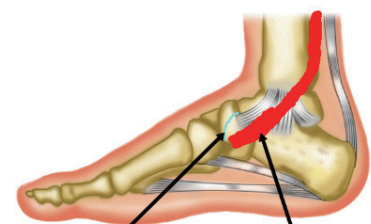
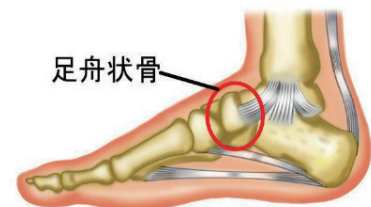
お便り募集コーナー

編集後記



小中学生に
多い疾患

【特 集：有痛性外脛骨】



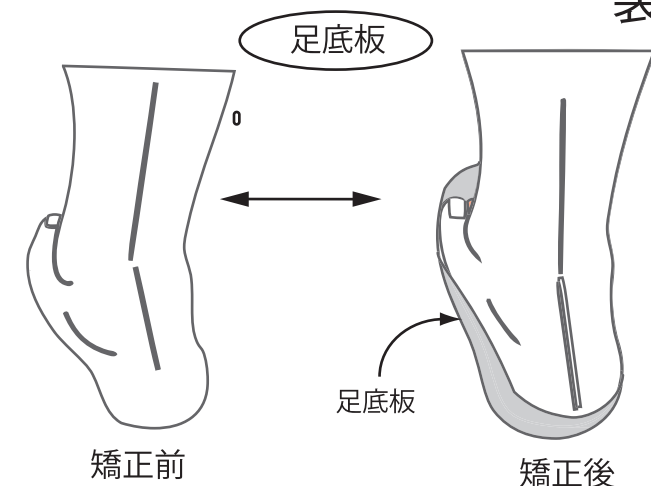
「外脛骨」とは、足に骨の一つである舟状骨にできた余分な骨（過剰骨）のことであり、それ自体は病的なものではありません。外脛骨は5人に一人はあるといわれていて、何らかの原因によりその部分が痛くなると、「有痛性外脛骨」といいます。

痛くなるときは、

- ①足首の捻挫による誘発、
- ②外脛骨の出っ張りが靴に圧迫されて起こる炎症、
- ③特にこれといった心当たりが無いのに、痛くなる など様々です。

舟状骨には後脛骨筋といわれる、アーチを支え、引っ張り上げる筋肉が付着していて、有痛性外脛骨を発症するのは、扁平足気味なスポーツ選手人が多いことなどから、過度の運動により疲労し、硬くなった後脛骨筋が、外脛骨部分を引っ張り、繰り返しストレスをかけることで、痛みを発症するのではないかと考えられます。

装具療法



足底板で患部を含む土踏まずを支え、足が内側に捻れ倒れる動きを制限して、外脛骨へのストレスを軽減することで、痛みを除去することができます。



靴に接触しての痛みには、ドーナツパッドも効果的です。

サポーター



サポーターにより土踏まずを引っ張り上げて矯正するやり方もあります。

社員ののぞき穴

我が家の衰礼

こんにちは、岡です。

最近、といいますか、去年の12月頃、我が家の玄関先にちょっとした変化が起きていることに気がつきました。家の表札がデコレートされていたのです。その時はクリスマス、年が明けるとお正月、2月は良いのが見つからず、3月はひなまつり。という具合に続いてます。

小さな変化なのですが、季節を感じられ、ちょっとうれしくなります。



Xmas



お正月



ひなまつり



社員ののぞき穴

月並みなあいさつですが、気温も穏やかになり、過ごしやすい季節となりました。

さて、顔面に華のない私は、毎年この時期華を添えることに必死（笑）。今年は京都御苑・北野天満宮の梅見にはじまり、これから桜巡りが始まります！福島にいるときは、有名な滝桜に花見山、それから山沿いに桜街道を、仕事中にも関わらず遠回りして眺め回ったものです！

そして、花見といいますと、“仰げば桜、手にはおにぎり！？”ということ（笑）。みなさんのベストおにぎりは？？コンビニに行けば、唐揚げからだし巻を卵まで、なんでも握り込んでしまいますが、私のベストは“塩こんぶ×鮭”の混ぜ合わせ！塩×塩の健康度外視な組み合わせなんです。こんぶの甘みと食感に鮭独特の風味が合ってやめられません！みなさんも、ベストおにぎりを持って桜巡りはいかがでしょう！そして、足元には弊社のインソールをお供に（笑）

P.S. 地元オススメの桜は、枚方市の大阪市立高校沿いにある桜並木です。高校のキャッチフレーズが桜咲く丘とあって、なかなかの坂をのぼりながら、なかなか見事な桜を眺めて歩きます。健康にモよく、坂をのぼりきると、枚方から見る淀川と高槻が一望できますよ！

