

街のハウズドクター！地域密着27年ご愛顧いただきありがとうございます！  
**あつ！そうだ！おぬまにきてみよう！**  
 ●1級施工管理技士●2級設計士  
 ●建物診断●空家管理●雨漏り調査 オンライン相談会（開催中）  
 千葉県知事許可（般-22）第39322号  
**住まい工房おぬま**  
 株式会社  
**0120-811-606**  
 http://www.onumakobo.net 千葉県稲毛区天台 5-21-12

# 稲毛新聞

千葉の情報を稲毛から発信

全国地域紙協会の加盟紙  
 ●千葉市内広域配布  
 ●個別ポスティング  
 ●毎月第一金曜日発行

Vol.320



タクシー・ハイヤーのご利用は…

## 稲毛構内タクシー

本社 ☎043-279-1234 (代)

■営業時間/A M4:00～翌A M2:00

### 千葉ロッテマリーンズ ZOZOマリンスタジアム公式戦日程

**熱き戦い！我々がマリーンズ！**

5月5日(金)	18:00	福岡ソフトバンクホークス
6日(土)	14:00	福岡ソフトバンクホークス
7日(日)	14:00	福岡ソフトバンクホークス
16日(火)	18:00	オリックスバファローズ
17日(水)	18:00	オリックスバファローズ
18日(木)	18:00	オリックスバファローズ
23日(火)	18:00	埼玉西武ライオンズ
24日(水)	14:00	埼玉西武ライオンズ
25日(木)	14:00	予備日
30日(火)	18:00	読売ジャイアンツ
31日(水)	18:00	読売ジャイアンツ
6月1日(木)	18:00	読売ジャイアンツ

■問合せ ZOZOマリンスタジアムテレフォンサービス ☎043-296-1189

## 足の裏は健康増進と生命力の源！

新緑の季節、身体の不調知らずで毎日楽しく歩ける



これまでに1万人以上の方の足型を計測してきました。色々な足の形を見てきました。その結果から人間は全て足裏から健康になれることを実感しています。足裏は人間が生きる上で大事な土台です。私は小学生だった昭和20年代、子どもはみんな裸足で遊んでいま

コロナ禍が落ち着き、人の動きが以前の活気を取り戻しつつある。多くの人が外出するようになった。しかしここ数年家に籠っていた人も少なくない。膝や腰の痛み、血流や姿勢の悪さなども気になる。やはり健康でいなければ解放された気持ちにはなれない。楽しい外出も難しい。そこで本紙でおなじみ千葉市若葉区千城台の一軒の「シューフィッター」の代表であり、健康管理士上級指導員の資格を持つ石川周三氏に足の裏が健康にどれだけの大事なのか、どのようにすれば健康な身体でいられるのか話を聞いた。



シューフィッター 健康管理士上級指導員 生活習慣病予防指導員 石川 周三

助長するために開発された靴が「ストレッチウオーカー」です。これは健康靴先進国オランダと協同で開発され、日本人の体格や足型に合った、姿勢良く負担なく歩けるように設計されています。一本下駄を履くような感覚で、軽く歩ける

今思えば健康の源がそこにあったのだと思います。現代の人間の足には体重の20〜30%の圧力がかかります。ファッション性や流行、安価な靴を履くことで身体に正しいバランスが損なわれ、様々な箇所に負荷がかかり痛みや不調となって表れます。しっかりとれる靴を履いて歩くことで、姿勢が良くなり、正しく足の筋力がつき、体温が正常になり冷えが解消されます。更にホルモンや自律神経、血圧や血糖値の正常化、膝の痛みや肩の痛みなどの改善、偏頭痛や坐骨神経痛の症状改善まで期待できます。また、全身を支えている「足裏筋肉バランス」は加齢と共に崩れ、体重や衝撃を吸収出来ない外反母趾や扁平足、O脚、下半身の痛みなどに繋がります。これも改善が期待出来るのです。

### 靴のファミリー

☎ 043-237-0271

足の計測とご相談無料  
お気軽にお問合せ下さい

- 千葉市若葉区千城台南1-3-10
- 駐車場完備
- 日曜日定休
- モノレール千城台駅徒歩5分
- ※クレジットカードもご利用いただけます。

### ストレッチウオーカー

クッション性に優れた身体の重心を正常な位置に戻す機能で、膝や腰の痛みがある方に選ばれています。

私は様々な書籍や講座で人体解剖学、生理、病理を学びました。そして健康と生命力を生み出すのが「足裏」と言っても過言ではないと考えています。健康のために必要な意識と知識をお客様ひとりひとりに伝え、健康なお手元をいただくことを手伝いさせていたいただきたいと考えています。お客様の足を測ることで、身体の状態や今履いている靴が健康増進に適しているかを判断させていただきます。商品はストレッチウオーカーという靴も

しませんが、お客様が本当は必要としているのは健康な人生ではないでしょうか。毎日歩くことが楽しくなる、笑顔になる、そして健康になる。私は靴を通してそんな提案をさせていただきます。またこの稲毛新聞を見ていただき、ストレッチウオーカーをお買い求めのお客様には定価より三千元値引きさせていただきます。是非私たちに相談ください。またこの稲毛新聞を見ていただき、ストレッチウオーカーをお買い求めのお客様には定価より三千元値引きさせていただきます。是非私たちに相談ください。

## 下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

### 足にこのような症状はありませんか？

- ☑こむら返りで夜中に目が覚める
- ☑足の血管がボコボコ浮いている
- ☑足が重い・だるい・つる
- ☑足の皮膚のボコボコとカユミ
- ☑足の血管の膨らみと痛み
- ☑膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

ちば静脈瘤クリニック 院長 姫田 十二

無料 静脈瘤検査  
無料静脈瘤検査は保険外検査

開催場所 ちば静脈瘤クリニック  
検査項目 ●超音波(エコー)による足の血管チェック ●下肢静脈瘤

静脈瘤検査日程  
5/24(水)  
6/14(水)

※無料静脈瘤検査は電話予約制です。お電話の際に、無料静脈瘤検査を希望の旨、必ずお伝えください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時~12時	○	○	○	×	○	○	×
13時~17時	○	○	○	×	○	○	×

※診察の際は、健康保険証をお持ちください。  
※5/6(土)は休診。 予約制

## ちば静脈瘤クリニック ☎043-307-5115

千葉市中央区富士見1-2-11 勝山ビル6階 JR千葉駅東口 徒歩3分 ※駐車場はございません

広告

パインテックが

# 不動産 買取りいたします。

土地・戸建て  
アパート・マンション・ビル

不用品の片付けは必要ありません  
直接買取りなので仲介手数料なし  
住宅ローンが残っていても大丈夫

まずはご相談ください。

PINETEC.CO.,LTD

## 株式会社パインテック

千葉市中央区本町3-2-8 9:00~18:00 水曜日休み ☎0120-312-848

宅地建物取引業 千葉県知事(2)第17285号 建設業許可番号 千葉県知事(般-1)第52444号 一級建築事務所 千葉県知事登録 第1-2011-8688号  
 不動産売買/リフォーム・リノベーション/ドローン建物点検/ヤシの木植込み/建築工事全般/ホームリースバック/「千葉不動産買取センター」運営