

ごとう通信

第 296 号

令和 7 年 8 月 1 日

7 月からすでに酷暑に入りました。もちろん想定内ですが、それでも暑いですね。私自身、暑いのは苦手ではないのですが、最近の暑さはさすがにひどい。息をすると熱気が肺に入ってくるのがよくわかります。先日午後、訪問で 3 件回り、帰ってくると汗拭きに使用していたタオルがずしりと重くなっていました。この暑さ、いつまで続くやら。

さて、先日新たな靴を購入しました。私の足のサイズは 27.5 センチです。これが微妙で、靴屋さんに行っても、気に入った靴は 2 センチくらいまでしか在庫がなく、それ以上のものがなかなかありません。逆に

27.5 センチ以上の靴を出してもらうと 2、3 種類くらいしかなく、デザインが気に入らないということが多々あります。結局、無理をして合わない靴を履くケースが多く、足の爪はいつも死んでいる状態でした。しかも歳をとってから外反母趾もひどくなり、「歩くこと＝痛い」が当たり前になっていました。

そこで、これはオーダーシューズしかない！と思い調べてみました。すると、オーダーではないのですが、インソールを製作し靴と合わせてくれるというお店を発見したので（新宿御苑前）。おお、これだ！と思いき先日ががってきました。足形を 3D 計測したり、専門家の方のお話を聞いたり、いろいろ試し履きさせていただいたりと、とても有意義



な時間でした。

また、そのお店に併設しているフットケアのお店でケアもしていただき、

これまでの人生で最も足を大切にしたいと時でした。ちなみにフットケアの先生が使用されている機器が、ほとんど歯科用と同じだったのは驚きでした。

足の指の爪が 10 本、正常にはえる日は来るのか？

今年もやります！

毎年恒例ですが、今年も「最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会（通称 タベマチフォーラム）」を 9 月 7 日（日）、高田