

おかげさまで満 10 年！

応募された方全員に限定のほねボーヤ T シャツをプレゼント！

日頃の感謝の気持ちを表すため、今年は 10 周年記念 T シャツを作成します！

今回は応募された方全員にプレゼントいたしますので是非応募してください！

～応募方法～

一緒にお配りしたアンケートに記入の上、受付に提出して下さい。

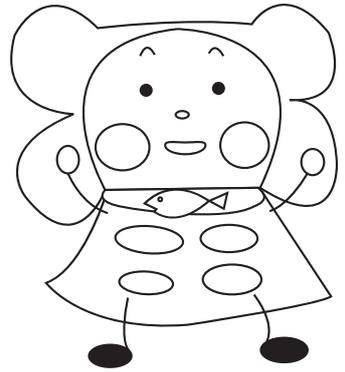
期限は 10 月末日です。（締切り厳守！）

締切り後発注し、商品が到着したら順次来院時にお渡し致します！

*サイズはアメリカサイズです。日本サイズより一回り大きいです。

院長の体格で L サイズです！

	S	M	L	XL
着丈 (cm)	66	72	74.5	77
身巾 (cm)	50.8	50.8	55.9	61



ビブラム ファイブフィンガーズの取り扱いを始めました！

院長が履いている五本指の靴のことですが、ごとう整骨院でも買える様になりました！

偽物も多く出回っているようですが、ちゃんと正規代理店と取引しています。

今回メーカー側と交渉し 10 月中の注文分は 20%OFF で購入できます。

11 月からは定価での販売となってしまいますので、この機会に是非ご購入下さい。

～五本指靴の効果～

外反母趾の患者さんに良いかなと思い履き始めましたが、指が一本一本使えるので外反母趾の改善にはもちろん、バランス感覚の向上、ふくらはぎの筋力アップ、走力アップ、歩き方の改善、姿勢の改善などなど様々な効果がありました。

外反母趾だけではなく、ランナーの方々や、アスリートの方、姿勢を改善したいなどの悩みをお持ちの患者さんの大きな助けになると思います。

足の裏の感覚が鋭くなるので、自分の重心がどこにあるかがわかるようになり、姿勢が改善します。また、かかと着地のドスドスといった歩き方もかかと着地だと痛いので、フラット着地～前足部着地に改善されます。そのため、ふくらはぎの筋力がアップします。つまり履いて動いているだけで自然に走り方・歩き方が変わり、バランスが良くなり、筋力がアップし、走るスピード・歩くスピード共にアップします。この感覚を是非皆さんも味わって下さい！歩くのが気持ち良いですよ♪

五本指靴のお問い合わせは院長までお願い致します！