

大人の食育

食事のマナーは箸(はし)に始まり、箸に終わるといっても過言ではありません。特に、他人の目に付きやすいのが箸の持ち方。正しい持ち方ができるかどうかで、育ち方や人間性まで判断されてしまうケースもあります。自信のない人は、1人でこっそり特訓しましょう。

まず、下側になる箸を薬指の先端と、親指と人さし指の股の部分で固定します。上側になる箸は中指と人さし指の先端で挟み、もう1本の端を根元で押さえている親指の力を借りながら、上下に動かします。箸を支える指正しい持ち方を身につけよう!

や場所が違っていると、見苦しいだけでなく使いづらいはす。もう大人だからと、あきらめる必要はありません。トレーニング用の「しつけ箸」も、いろいろな種類が販売されています。いい年をしてあえて挑戦することで、深い満足感が得られるでしょう。

最初は慣れずにはイライラして、箸を転がしたくなることもあるかも。そんな自分を客観的に見つめ、どんどん箸を転がして笑うことができたなら、気分だけは10代に戻れるそうです。(コラムニスト・

外回り営業の皆さん注目

「おしなはれ足元から」とはよくいわれることだが、靴は健康面でも重要な鍵を握っている。特に合わない靴を履いていると、外反母趾など足の変形を引き起こすばかりか、腰痛や疲労の元凶にもなかねないのだ。そんなリスクをスッキリ解消してくれるのが整形外科で作るインソール(中敷き)。靴をオーダーメイドするよりも財布に優しいものもありたい。靴選びのポイントと併せて足元の健康について検証した。(直井伸夫)

食べ物や生活習慣に気を配っている人でも、足を始めとする足部変形、巻き爪や陥入爪、靴ズレやタコの原因になりやすいが、この点をないがしろにすると、思わぬ弊害を引き起こす。「足の専門外来」を開設する医療法人慶裕会吉野整形外科の吉野匠院長は、合わない靴によるリスクについて、次のように解説する。

「外反母趾や内反小趾、

指が曲がるハンマートーを配っている人でも、足を始めとする足部変形、巻き爪や陥入爪、靴ズレやタコの原因になりやすいが、この点をないがしろにすると、思わぬ弊害を引き起こす。「足の専門外来」を開設する医療法人慶裕会吉野整形外科の吉野匠院長は、合わない靴によるリスクについて、次のように解説する。

「外反母趾や内反小趾、

中敷き



「整形外科の中には足部疾患治療の専門知識と技術を習得した医師がいます。この型を取り、仮のインソールを作製します。それを1か月ほど試し履きして、足裏の形状に合わせた適切な調整を加え、再度2週間試し履きしてもらいます。問題点の改善が確認できたら、外張りを張って完成となります」

実は、医療機関で製作するインソールは医師に必要と診断されれば、義肢などと同様に保険適用される。

「3割負担で1万円から1万5000円ほど。耐用年数は約2年です」

靴のオーダーよりはるかに安価。しかも、1年半に1回のペースで保険適用が認められている。インソールを靴にセットして、快適なステップ——文字通り、地に足の着いた健康法だ。

快適!!

靴の選び方7ポイント

① 疲れにくい靴選びのポイントとして、吉野院長が挙げるのは次の7つ。

② 午後になると足はむくむため、スリッポンよりも、ひもで調節できるものがベター

③ つま先を先端方向に押し込んでみて、かかと部分に入さし指が1本無理なく入るくらいのサイズ

④ ヒール高は3センチ以下

⑤ 先端が細すぎて母趾や小趾が圧迫されないもの

⑥ 幅は広すぎても狭すぎてもいけない

⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

でみて、かかと部分に入さし指が1本無理なく入るくらいのサイズ

③ ヒール高は3センチ以下

④ 先端が細すぎて母趾や小趾が圧迫されないもの

⑤ 幅は広すぎても狭すぎてもいけない

⑥ かかとが簡単に脱げない

⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

伊庭八郎

吉原の稲本楼から姿を消した伊庭八郎は、その後、十日ばかり、何処に隠れていたのか、行方を晦ましたまうだった。

官軍の江戸入城や彰義隊撲滅にも手を掛けて傍観していた榎本武揚が、漸く艦隊の碇りを上げさせたのは、八月二十日の晴天である。

開陽丸をはじめ、旧幕府海軍の残存艦隊八隻が順次、解纜して江戸湾を出た。艦電、回天、威臨千代田形、長鯨、神連、美智保。これだけ、周知のようだが、これら軍艦に便乗した者、中には、超以次郎、龍司、

榎本武揚は舌打ちした

盟に加わって、抵抗戦を繰り広げ、残余は蝦夷入りして箱館で最後の決戦に臨み土道に殉じたのである。明らかに、このとき、榎本は品川沖からの脱出を遂げるための言葉を弄したわけだが、この決断があまりに遅かったことが同士たちまで疑われた所以だ。

江湾を出たこの艦隊は、その威風凛々たる姿を嘲笑うように、夜半から海が大きく牙を剥き出した。暴行をも怪しむくらい、海風が唸りはじめた。

「嵐になるぞ」

榎本武揚は

