

vol.01
202409

アラウンドバイロン(AB)では、バイロンの近況報告とあしとくつにまつわるお役立ち情報をお届けします

☎042-313-8396

<https://byron.tokyo>

アラウンドバイロン9月号

MONTHLY LETTER_AROUND BYRON

・店主自己紹介

・「むくみ」について

・開店記念!バイロン謹製肉ホルダー

・コラム「あれ?なんの話してたんでしたっけ?」

・バイロンの妻マリコと文鳥うめ子と仲間達

・バイロンの仕事「靴修理:トウスティール」

[10代の思い出]

中学3年間はバスケットボール部に所属。中3の一学期、練習中に足首を折る大怪我をしました。その後3回の手術・リハビリを経て無事走れるように回復。この経験がもしかすると今の仕事に影響を与えているのかも？

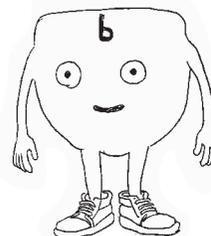
[性格・特徴]

すがすがしいほどの扁平足 / 飽き性 (この仕事は飽きずに続けられています)・真面目な変態と評された事がある / 過集中 / 自由人 / 新しいことが好き / 束縛は嫌い / 心は小学生のまま / 屁理屈 / プライドが高い / ネガティブ思考 / 本音は人が苦手 [当たっているの、途中から五星三心占いを参照しています。]

[趣味(というかやっている事)]

DIY/息子とゲーム(フォートナイト)/映画/読書/漫画/バイク/バスケ(友達ができて再開)/スケボー(今月から)など雑多で... 限りなく浅い/いつも悩み深く、放っておくとすぐに考え事をする/スポーツは観る事はできない(飽きる)がやってみるのは好き

「むくみ」について一考



作文は、ChatGPTに大分
助けてもらいましたよ。
すごいね....

こんにちは、バイロンの店主アラサキです。まだまだ暑い日が続きそうですね。11月頃まで秋が来ないなんて話も聞きます。どんどん春と秋が短くなっている様な感覚があります。さて、そんな訳でまだまだ悩みが続きそうな「むくみ」について考えてみたいと思います。

夏と湿気がもたらす「むくみ」対策の重要性

夏が近づくと、気温の上昇とともに湿気も増え、私たちの体に様々な影響を及ぼします。その中でも特に多くの方が悩むのが「むくみ」です。暑さや湿気が原因で足や手が腫れたように感じることはありませんか？今回は、夏特有のむくみの原因とその対策について考えてみましょう。

夏と湿気が引き起こすむくみのメカニズム

夏は気温が高くなるため、私たちの体は汗をかいて体温を調節します。この時、体内の水分バランスが崩れやすくなり、体が水分を溜め込もうとすることでむくみが発生します。また、湿気が高いと汗が蒸発しにくく、さらに体内に水分が溜まりやすくなります。

さらに、暑さによって血管が拡張、血液が足元に集まりやすくなることもむくみの原因の一つです。特に長時間立ち仕事をしている方や外出が多い方は、足のむくみが顕著になることがあります。

むくみを防ぐための簡単な対策

むくみを防ぐためには、生活の中でいくつかの工夫が有効です。まず、適度に水分を摂ることが重要です。意外に思われるかもしれませんが、むくみを防ぐためには水分補給が欠かせません。水分を適切に摂ることで、体内の余分な水分が排出されやすくなります。

また、塩分の摂取を控えることも効果的です。塩分は体内の水分を保持しやすくするため、むくみの原因となります。夏場は特に注意が必要です。

さらに、足を高くして休む、軽い運動やストレッチを取り入れることもむくみの改善に役立ちます。血液やリンパ液の流れを促進し、むくみを解消するために、少しの時間でも足を高くしてリラックスする時間を作りましょう。

適切なサポートアイテムの活用

バウアーファインドのスリーブ ローワーレグのような適切なサポートアイテムも、夏のむくみ対策に効果的です。足に適度な圧力を加えて血流を促進し、日中のむくみを軽減します。特に、長時間の立ち仕事や外出が多い方にはおすすです。

そもそも夏だけじゃない！
足の大きさ、是日々無常

1. 朝と夜

日中、立ったり歩いたりすることで足に重力がかかり、足が少し膨らむことがあり、夜になると足が大きく感じる場合があります。

2. 運動や活動

たくさん歩いたり運動したりすると、足がむくむことがあります。運動によって血液や体液が足に集まりやすくなるからです。特に、長時間立っていると足に負担がかかりやすいです。

3. 温度と季節

気温により足の大きさが変わることがあります。暑い日には血管が広がり、足が少し膨らむことがあります。逆に寒い日には血管が縮まって足が小さく感じる場合があります。

4. 水分や食べ物

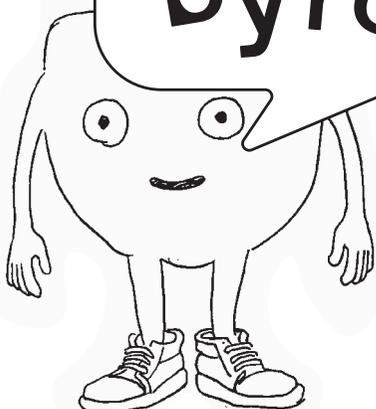
水をたくさん飲んだり、塩分の多い食べ物を食べると、体が水をためこむことがあります。

5. 体調や健康

風邪をひいたり、疲れていたりすると、体がむくむことがあります。

これだけ色々な原因があると、靴のフィット感が日によって違うのは無理もない気がしますが、生活習慣をコントロールすることで、変化の波を小さめに調整できる場面もありそうです。不摂生な私に言われたくないと思いますが、ほら、人の事は良く気がつくものでしょう？お互い励まし合って暑くなが〜い夏を乗り切りましょう！

アラウンド
around
バイロン
byron



はじめまして！バイロン 店主の
アラサキ ツヨシです ^_^

はじめまして！バイロン アラウンドユアフット店主の荒崎 剛司(あさき つよし)と申します。創刊号では、自己紹介から始めたいと思います。よろしくお願いします。

[自己紹介]

1976年3月16日生まれ(48)A型+・辰年・魚座愛知県豊川市出身(赤坂の豊川稲荷の本店がある街です。とにかくキツネ推しの街。)現在は東京都国分寺市西恋ヶ窪在住

[家族構成]

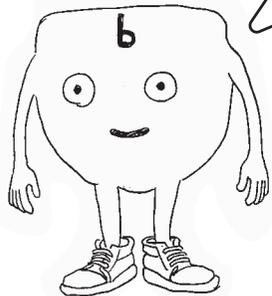
妻の真理子(岐阜県出身)、息子の圭司(9歳)、文鳥のうめ子、金魚のスキマオレンジ、トカゲ×1、ヤモリ×5、メダカ×3、クワガタなど...と暮らしています。

[出身校]

中学「豊川市立東部中学校」高校「愛知県立三津高等学校」大学「名古屋学院大学」

はじめまして、ぼくはバイロンのマス
コットキャラクター、バイロン平八(ヘ
イハチ)しゅ。[名前はケイシが付けて
くれたっしゅ。]

語尾はしっかりくるやつを模索中っしゅ。
人間の腰から下のパーツでできてい
るっしゅ。そうそう、店内に立体化し
たぼくが隠れているのに、気がついた？



かわいい？こわい？

開店一周年記念品！
バイロン謹製肉ホルダーを
もらってやってくださいませんか？

2023年の8月29日、バイロン アラウンド
ユアフットは、ここ南町に開店しました。

6月に開店する予定が、なんだかんだで2ヶ月
強ずれ込んでの開店。焦った私が1日も早く店を
開きたい！と期せずしてヤキニクの日にお店を開
いていました。

そして、気がつけば早一年。日頃の感謝の気持
ちを込めて、開店記念品を家族3人で作りまし
た。ニクの日にちなんで、バイロン謹製肉ホルダー。
ぜひもらってやってくださいませ。
お肉、山盛りにして待ってまーす。^_^



コラム「あれ？いま なんの話してたんでしたっけ？」

このコラムでは、普段から余計な事ばかり良く
喋る私が、映画、音楽、日々感じている事、振り返
りがちな過去の思い出、フラッシュバックなどを勝
手に吐露します。これにより、日々のカウンセリング
時間が短くなり、皆様の貴重なお時間を奪わない
で済むかもしれませんので、結果地球を救う視点で
どうぞよろしくお願いいたします。

いやしかし。暑いですね。佐川さんとヤマトさ
んの表情が硬くなるばかり。何かサプライズを準備
しようと思っています。(凍ったこんにやくゼリーと
か。)

そう言えば、先日息子ケイシの歯が抜けました。
前歯の二つ隣のやつ。あの、歯が抜けそうで抜けな
いという期間があると思うんですが、ただでさえ集
中することが苦手な特性のケイシの気持ちを釘付け
にしましたね。



さっきまで歯があった人の歯がないと、
急にコミカルに見えるのは不思議ですね。

お父さんが抜いてやるのか？似たような道具はバ
イロンにあるしー。と提案するも頑なに拒否。父親
というのは何故こうも信頼されないのか？タコ糸巻
いてグッてやつ、やってみたいのに。(冗談ですよ)
そういえば、私が小学生の頃、父親に散髪してもら
っていたのですが、ある時「ザクっ」という鈍い
音と共に派手に耳たぶを切られた事があります。(あ
れ？硬いなー...グッとかお父さん言っていました)耳
たぶって、毛細血管めっちゃあるらしく、結構派手
な光景でした。園子温作品的な。何針か縫ってま
らいましたが、家族で大騒ぎです。

それ以来、父はずっとハサミを置き、自分の通う
床屋さんに連れて行ってくれるようになりました。
ケイシについては、今のところ私が切っています。
耳周辺って、確かに難しいんですね。あと、後頭
部の刈り上げのライン。近頃こだわって研究中です。

バイロンの妻マリコと 文鳥うめ子と仲間達

このコラムでは、妻のまりちゃんが日々のバ
イロン周辺での出来事を写真と共に伝えます。



我が家に来たばかりの頃のうめ子は、なんだ
か不安そうでした。

こんにちは
バイロン妻の真理子です。
いつもご利用いただきありがとうございます。
ずーっとずーっと夢のまた夢に見たお店をなんとかオープンしてから
1年経ちました。
わからない事だらけで毎日があっという間に過ぎました🐦

そんな中1月21日に新しい家族をお迎えしました。
文鳥のうめちゃんです(2代目)
この子が本当ビビリやさんで
なかなか心を開いてくれない...
店主はこの子は手に乗らないのではと...
いつもの下向き発言!!

私は下向き発言を聞くと
燃え上がり絶対手に乗ってもらえるよう日々努力しました!
1ヶ月で無事手に乗り息子にも店主にも懐きました。
下向き発言反対🙄

今後もうめちゃんと家族のエピソードをお伝えできれば幸いです。

バイロンの仕事 「靴修理：トウスティール加工」

このコーナーでは、バイロンで行われている、
あしとくつにまつわるお悩みを解決するための
様々なお仕事の紹介をしていきたいと思いま
す。

今回は、紳士靴をはじめとした伝統的な製法
の靴、主にレザー製の靴底のつま先部分に金属
製の補強材を取り付ける加工「トウスティール」
についてのご紹介です。

こちらの加工をする場合には大きく分けて2
パターンあります。

1. 靴底自体を加工して金属を嵌め込む方法。
2. ハーフラバーソール加工を施した後にラ
バーを加工して金属を嵌め込む方法。

1.の方法で加工する場合、レザーの靴底を、
金属の厚み分を一旦削ぎ落とす必要があります。



この TRIUMPH は製造終了、あるだけで終わりです。国産の同形ス
ティールに変更します。カフェレーサーに憧れていた私(今は
HONDA GB250 乗ってます)は、トライアンプというひびきだけ
でも好きなんですよー。もっと買ってあげばよかったかなあ。

そのため、靴底と靴を接続するために縫い付け
てあった糸を一度切ってしまうことになります。
補強加工なのに、そのままでは本末転倒です。
切れた糸を全て取り除いたのち、部分的に縫い
直していきます。その後トウスティールを接着
し、ネジで留めていきます。

そうそう、意外にも金属と皮革は接着の相性
はいいです。互いの表面にしっかりと傷を付け
てあげることで、凹凸が生まれますので、その
凹凸にゴムのりが適量入ることで互いに手を取り
合うように密着性がグッと上がるのです。反
対に隙間があると、テコの原理が働いて、ある
一定方向への力が加わった瞬間ポロッと取れて
しまう事もありますので注意が必要です。

2.の方法は、加工技術的には1.と比較する
と簡単で、一般的なゴムを貼り付ける作業の後
につま先部分のラバーを取り除いてスティール
をはめ込んでいきます。いろいろありますが、
とりあえずはそんな感じです。

