



えこる  
ECOL

### インフォメーション

- 歩行改善士講習会開催中
- 組合加入者募集中

### 店舗のご案内

ホームページはこちら▶ <http://ecol.sakura.ne.jp>

#### えこる目白店

〒161-0033  
東京都新宿区下落合3-18-8  
店舗用スマホ  
080-3177-4673

#### えこる駒込店・救足室

〒114-0015  
東京都北区中里1-6-7  
靴内環境歩行改善協同組合  
TEL  
03-5832-5481

#### WEBアクセス



QRコード  
または検索で  
お気軽に

# ECOL SHOES CATALOG

えこるカタログ

東京都・東京都中小企業団体中央会助成金採択事業  
協同組合:ユネスコ無形文化遺産登録

お問い合わせはこちら

仕様は改良のため変更することがあります。

えこる 2024.10 ©



# 自分の脚で歩こう 「えこる」の靴がサポートします。

一日も長く自分の足で快適に歩くためには、一人一人が健康管理に気を付け、  
目的意識を明確に持ち、各自が自助努力を行うことで  
豊かな人生を送ることが出来ます。

どんなに歳をとっても自分の脚で  
「出掛けたい時に、すぐ出掛けられ、会いたい人にすぐ会える」ことが、  
その人の生き甲斐となり、さらに「健脚」であることが自分の尊厳を守り、  
家族の負担を軽減することにつながります。

「えこる」は、「高齢社会は、高齢者が健脚であることが国の経済を支える時代」  
(健脚の時代)と考え、「歩行可能年齢の引き上げに必要な技術」や  
「転倒予防」「転倒骨折予防」に積極的に取り組んでおります。

「えこる」のすべての靴は災害時のガレキやガラス片・クギ等の踏み抜きに備えた  
防災減災健康靴でもあります。

特に防災減災健康靴(DPシリーズ)はJIS踏み抜き防止基準適合品(金属板不使用)で、  
北海道警察に納入実績がある特殊な靴底を採用。  
BLシリーズは男性女性同一デザインで、男女共同参画対応・性差別が少ない  
健康靴・ウォーキングシューズ・ビジネスシューズです。

# 「健脚の時代」 知的ウォーキングのすすめ

「免震中敷きで  
骨格アライメント」  
約10分間でその場で  
中敷き加工します

「転倒予防靴  
介護予防靴」  
えこるの健康靴は  
転倒骨折を  
防ぎます

「足もとからの  
健康づくり」  
免震中敷きは骨盤を  
支える土台です

JIS規格準拠の  
健康靴  
モノマネではない  
「えこる」独自の技術を  
開発

「衝撃吸収と  
高反発力」  
膝関節や股関節を守る  
新素材を大胆に採用

「100%国産の  
安心素材」  
植物タンニンなめし、  
低温成形法による  
環境に配慮した  
靴づくり

# 「靴内環境歩行改善協同組合」のコンセプト

「えこる」の免震中敷きウォーキングシューズは「考える足」のための、完全国産の健康靴です。世界有数の長寿国である我が国では、一人一人が健康で一日も長く自分の足で歩くことが大きな社会貢献につながります。ただ歩くだけならサルでも歩けます。

女性は靴を買うとき「流行・季節・ファッション・天気・気分」で選びデザインを重視するのですが、こうした女性の購入の動機が「女性の靴は見た目がよければ売れる」という靴業界の姿勢につながります。しかしデザインが良い靴・見た目が良い靴と「履き心地が良い靴」は両立しません。

「えこる」のコンセプトは安全・安心・健康・環境・快適・男女共同参画・ジェンダー平等であり、科学的裏付けがある完成度が高い国産の健康靴です。

健康や環境への配慮、あるいは医療・介護の抑制・高齢者の経済活動の継続等を支えるために目的を持って歩くことが意義あるウォーキングであると「えこる」は考えます。

「考える足」のための健康靴・知的ウォーキングが「えこる」のテーマです。



## 「えこる」の取り組み

食肉の副産物である和牛等の革のアップサイクルに着目して22年の実績。焼却される革の量を減らしてCo2を抑制。さらにJIS規格準拠の完全国産靴は輸入品に比べて製品の移動距離が短く、物流におけるCo2を抑制する低温成形法。100%国産の安心素材「ハーブレザー®」を使用し、化学物質を極力抑制・重金属ゼロのサステナブルな靴づくりをしています。



## 大切に長く愛用

革製品は、大切に長く愛用することが真の環境保護であり、真の動物保護となります。

えこるは平均6~7年の使用に耐える製品づくりをめざしていますが、ウレタン底の加水分解は保管や使用状況により、予期せぬ劣化が起きることがありますが、靴底の交換は可能です。

## 男女共同参画社会の実現

全製品の95%以上が男女同一デザイン(男女兼用)・男女同一素材・男女同一価格で性差がなく、男女共同参画社会に貢献。皮革産業に古くから伝わる風説や因習を超えて、あらゆる差別の撤廃をめざし、先住民族・障がい者・LGBTQ等の皆さんへの理解とジェンダーギャップの解消に努めます。



## 転倒予防と介護予防

免震中敷き®で骨格アライメント・転倒予防と介護予防・歩行可能年齢の向上効果。約10分でその場で中敷きを調整加工。JIS規格準拠と、XYZ軸にもとづく靴づくり・早歩きで免疫力向上。足のトラブルが多い人も、足のトラブルが少ない人も同じ価格・同じ加工費・相談および購入後の調整は何回でも無料、結果として足のトラブルが多い人がお得となる。すべての商品が加工費・消費税を含む総額表示です。



## 防災減災

防災減災健康靴®による人命の尊重および災害発生時の帰宅困難者の歩行を支援。災害発生時のがれきやガラス・クギを踏んでも足を守る靴底を採用。



「えこる」はエコロジーが語源。ロゴの「Ecol」は  
e: エコロジー・食肉の副産物である牛革のアップサイクル  
20年以上の実績  
c: Co2の抑制・食肉の副産物である牛革・豚革の焼却を減らす  
o: オーガニック・有機溶剤・化学染料の抑制  
l: ロングライフ・長持ちすれば捨てられる靴のゴミが減る

## クリーンな運営

「えこる」は天下りゼロ・役員報酬ゼロ・専従職員ゼロの営利優先ではない東京都認可の団体です。

## 「靴内環境基準」自主基準にもとづく製品表示

1. JIS規格準拠の靴型を使用
2. 完全国産・免震構造の健康靴
3. アレルギーや静電気を起こしにくい素材を厳選
4. 植物タンニンやカテキンによるニオイや防カビ対策
5. パンチング加工した牛革は通気性と柔軟性と軽量化を実現
6. 災害時にがれきやガラス片・クギ等から足を守り、広域避難に対応
7. 実用的な健康靴には無用の品質の高さを求めないことでコストを削減
8. どこよりも早く「人工皮革」の採用(革の捨てられている部分の廃材利用)

- 事前の告知なしに、やむを得ず仕様や価格の改定を行うことがあります。カタログ表示価格と店内表示価格が異なる場合は、店内表示価格を優先します。

2色染めの型押しクロコ革が  
柔らかい履き心地を実現  
UVコーティングなので耐久性にも  
優れています



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

**BL403・433**

※BL403 (主に女性サイズ)、BL433 (主に男性サイズ)

size 21.0~30.0cm

0.5cm間隔:28・29・30は1cm間隔

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額



BL403 / ブラック

主に女性サイズ



BL403 / ダークブラウン

主に女性サイズ



BL403 / ワイン

主に女性サイズ



BL403 / カーキ

主に女性サイズ



BL403 / キャメル

主に女性サイズ



BL433 / ブラック

主に男性サイズ



BL433 / ダークブラウン

主に男性サイズ



BL433 / ワイン

主に男性サイズ



BL433 / カーキ

主に男性サイズ



BL433 / キャメル

主に男性サイズ



柔軟性と通気性と軽量化を同時に実現  
 通年履けて雨・砂・ホコリも防げます

JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

**BL402・422**

size 21.0~30.0cm  
 0.5cm間隔:28・29・30は1cm間隔

※BL402 (主に女性サイズ)、BL422 (主に男性サイズ)

参考  
 価格 **¥35,000**  
 免震中敷き®加工費+消費税の総額



BL402/ライトモカ  
 主に女性サイズ



BL402/レッド  
 主に女性サイズ



BL402/アイボリー  
 主に女性サイズ



BL402/グレー  
 主に女性サイズ



BL402/ホワイト  
 主に女性サイズ



BL422/ブラック  
 主に男性サイズ



BL402/ブラック  
 主に女性サイズ



BL402/ダークブラウン  
 主に女性サイズ



BL402/ワイン  
 主に女性サイズ



BL402/ブルー  
 主に女性サイズ



BL422/ダークブラウン  
 主に男性サイズ



BL422/ブルー  
 主に男性サイズ



BL402/レッドブラウン  
 主に女性サイズ



BL402/ライトブラウン  
 主に女性サイズ



BL422/ライトブラウン  
 主に男性サイズ



BL422/ホワイト  
 主に男性サイズ



# 超人気の定番シリーズ お手入れ不要でメンテナンスフリー



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

## BL401・411

※BL401 (主に女性サイズ)、BL411 (主に男性サイズ)

size 21.0~30.0cm

0.5cm間隔:28・29・30は1cm間隔

参考価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額



BL401 / ブラック

主に女性サイズ



BL401 / ダークブラウン

主に女性サイズ



BL401 / ワイン

主に女性サイズ



BL401 / ブルー

主に女性サイズ



BL401 / ライトブラウン

主に女性サイズ



BL401 / レッド

主に女性サイズ



BL411 / ブラック

主に男性サイズ



BL411 / ダークブラウン

主に男性サイズ



BL411 / ワイン

主に男性サイズ



### ひとくちメモ

「えこる」は単なる「靴屋さん」ではありません、産学官連携で生まれた「総合健康産業」です。

# 微調整が出来て便利な 健康靴の定番のベルクロタイプ



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

## BL404・444

※BL404 (主に女性サイズ)、BL444 (主に男性サイズ)

size 21.0~30.0cm

0.5cm間隔:28・29・30は1cm間隔

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

男性用のみ受注生産品



BL404/ブラック

主に女性サイズ



BL404/ダークブラウン

主に女性サイズ



BL404/ワイン

主に女性サイズ



BL404/ブルー

主に女性サイズ



BL404/アイボリー

主に女性サイズ



BL404/シルバー

主に女性サイズ



BL444/ブラック

主に男性サイズ



BL444/ダークブラウン

主に男性サイズ



### ひとくちメモ

食肉の副産物である和牛等の革のアップサイクルに着目して23年の実績。焼却される革の量を減らし、靴の低温成形法によりCo2を抑制。さらにJIS規格準拠の完全国産靴は輸入品に比べて製品の移動距離が短いので物流におけるCo2やエネルギーを削減。100%国産の安心安全素材である「ハープレザー®」を使用し、化学物質を極力抑制、重金属ゼロのサステナブルな靴づくりを実現。

# サボサンダルが女性に大好評。 パンチ革シリーズです。



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

## BL406・466

※BL406 (主に女性サイズ)、BL466 (主に男性サイズ:受注生産品)

size 22.0~27.0cm  
1cm間隔

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

**男性用のみ受注生産品**



BL406/ブラック

主に女性サイズ



BL406/レッドブラウン

主に女性サイズ



BL406/ライトモカ

主に女性サイズ



BL406/ホワイト

主に女性サイズ



BL466/ブラック

主に男性サイズ



BL466/ホワイト

主に男性サイズ



### ひとくちメモ

一般的に、女性は靴を買うとき「流行・季節・ファッション・天気・気分」で靴を選び、デザインを重視するのですが、こうした女性の靴の選び方が「女性の靴は見た目がよければ売れる」という靴業界の姿勢につながります。

しかしデザインが良い靴・見た目が良い靴と「履き心地が良い靴」は両立しません。「えこる」のコンセプトは安全・安心・健康・環境・快適・男女共同参画・ジェンダー平等の科学的裏付けがある健康靴です。



## サイドホックで着脱できる 編上げサンダル

JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

**BL405・455**

size 21.0~27.0cm  
1cm間隔

※BL405 (主に女性サイズ)、BL455 (主に男性サイズ)

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

男性用のみ受注生産品



えこる特製  
牛革ハーブレザー®  
使用

## 2色染めの型押し編上げサンダル サイドホックで着脱します

JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

**405G**

size 21.0~25.0cm  
1cm間隔

※主に女性サイズ

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額



えこる特製  
牛革ハーブレザー®  
使用

BL405/ブラック

主に女性サイズ



BL405/ダークブラウン

主に女性サイズ



405G/ブラック

主に女性サイズ



405G/ダークブラウン

主に女性サイズ



BL405/ライトブラウン

主に女性サイズ



BL405/ホワイト

主に女性サイズ



405G/ワイン

主に女性サイズ



405G/カーキ

主に女性サイズ



BL455/ブラック

主に男性サイズ



### ひとくちメモ

わが国の靴業界や整形外科・義肢装具士・スポーツの世界には約80年も進化していない「ドイツ式」と呼ばれる「3つのアーチ理論」しかありません。ところがドイツ式の固いインソールでは「3つのアーチ」ができないという矛盾があり、「ドイツ式」に代わる技術がありませんでした。(次ページに続く)

405G/キャメル

主に女性サイズ



### ひとくちメモ

「えこる」の免震中敷きは、衝撃吸収と反発の相反する機能を持つ高速動揺吸収素材であり、免震中敷きは重要な着地点の硬度がそれぞれ異なる特殊素材を使用しています。「えこる」の健康靴は面倒な加工や調整がほとんど不要であり、すべての商品が加工費・消費税を含む総額表示です。

# 三本ベルトのウォーキングサンダル

## ベルトの長さを調節可能

### 「リウマチ対応サンダル」にも



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

## BL408・488

※BL408 (主に女性サイズ)、BL488 (主に男性サイズ:受注生産品)

size 21.0~27.0cm

1cm間隔

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

**男性用のみ受注生産品**



BL408/ブラック

主に女性サイズ



BL408/ブルー

主に女性サイズ



BL408/レッドブラウン

主に女性サイズ



BL408/ライトモカ

主に女性サイズ



BL408/レッド

主に女性サイズ



BL408/グレー

主に女性サイズ



BL408/ホワイト

主に女性サイズ



BL488/ブラック

主に男性サイズ



### 免震中敷き健康法®

免震中敷きは、免震構造のビルに用いられる免震素材を人体に適合した固さにする  
ことで、骨格の積み木である人体を歩くことで関節や筋肉を「動揺」させ、足もとから  
関節アライメント効果を起こします。

免震中敷きは、膝関節や股関節・骨盤を支えており、衝撃吸収と反発の相反する機能  
を有する高速動揺吸収素材であり、さらに建築の理論であるXYZ軸にもとづいて作ら  
れた健康靴と組み合わせることで転倒予防・介護予防効果を実現。

# スモース革とパンチング加工 2色染め型押し of 3タイプ



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

**BL701・711 / BL702 / BL703・733**

※BL701・BL702・BL703 (主に女性サイズ)、BL711・BL733 (主に男性サイズ)

size **701・711** 21.0~30.0cm / **702** 21.0~25.0cm

**703・733** 21.0~30.0cm

各サイズ0.5cm間隔:28・29・30は1cm間隔

※サイドにカーブファスナー付き

参考  
価格 **¥40,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額



## 牛革スモース

BL701 / ブラック

主に女性サイズ



BL701 / ダークブラウン

主に女性サイズ



BL701 / ワイン

主に女性サイズ



BL711 / ブラック

主に男性サイズ



## 牛革パンチ

BL702 / ブラック

主に女性サイズ



BL702 / ブルー

主に女性サイズ



BL702 / レッド

主に女性サイズ



BL702 / アイボリー

主に女性サイズ



## 型押しクロコ革

BL703 / ブラック

主に女性サイズ



BL703 / ダークブラウン

主に女性サイズ



BL703 / ワイン

主に女性サイズ



BL733 / ブラック

主に男性サイズ



# 面ファスナー式のハーフブーツ。

JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

## BL501・511 / BL502 / BL503・533

※BL501・BL502・BL503(主に女性サイズ)、BL511・BL533(主に男性サイズ:受注生産品)

size **501・511** 21.0~30.0cm

**502** 21.0~25.0cm

**503・533** 21.0~30.0cm

各サイズ0.5cm間隔:28・29・30は1cm間隔

※サイドにカーブファスナー付き

参考  
価格 **¥40,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

男性用のみ受注生産品



### パンチ革

BL502/ブラック

主に女性サイズ



BL502/ワイン

主に女性サイズ



BL502/レッドブラウン

主に女性サイズ



BL502/ライトモカ

主に女性サイズ



BL502/グレー

主に女性サイズ



### 型押しクロコ革

BL503/ブラック

主に女性サイズ



### 牛革スムース

BL501/ブラック

主に女性サイズ



BL501/ダークブラウン

主に女性サイズ



BL503/ダークブラウン

主に女性サイズ



BL503/ワイン

主に女性サイズ



BL501/ワイン

主に女性サイズ



BL511/ブラック

主に男性サイズ



BL503/キャメル

主に女性サイズ



BL533/ブラック

主に男性サイズ



# 女性に大好評のワンストラップパンプス スムーズ革と型押しタイプの二種類 お洒落に演出



JIS規格準拠の足の骨格に合わせたフォルム

**BL309・399 / BL409・499**

※BL309・399、BL409・499 (主に女性用)

size 21.0~26.0cm

各サイズ0.5cm間隔

参考  
価格 **¥35,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額



BL309 / ブラック



BL309 / ダークブラウン



BL309 / ワイン



BL309 / カーキ



BL399 / ブラック



BL409 / ブラック



BL409 / ワイン



BL409 / レッド



BL409 / グレー



BL499 / ブラック



大人気の骨盤バランス免震スリッパ  
ウエットスーツ系の本格的なルームシューズ

BL9010・9110

※BL9010(主に女性サイズ)、BL9110(主に男性サイズ)

size **9010** S・M・L / **9110** 9110:LL・XL  
(ブルー・グレーのみ)

参考  
価格 **¥19,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額



スニーカー底とウエットスーツ系の本体を  
組み合わせた院内シューズ  
医療・介護関係者にオススメ

※ベルトは着脱式なので避難訓練等にも対応可能

BL4060

size 22.5~27.0cm

各サイズ1.0cm間隔

参考  
価格 **¥19,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

男女兼用



ブルー



オレンジ (BL9010のみ)



ブルー



オレンジ



グレー



ひとくちメモ

免震スリッパは本格的な室内履きであり、様々な加工や調整ができます。

グレー



ひとくちメモ

免震中敷きとスニーカー用の靴底を組み合わせた院内シューズですが、避難訓練やクルマの運転もOK。靴底の修理やカカトベルトの着脱も可能。

高齢者一人一人が健康管理に気を付け、90歳まで自分の足で快適に歩くことができるように各自が自助努力を行い、介護予防を心掛けるといった目的意識を明確に持ちながら生活することが重要です。高齢者が積極的に外出すれば、外出することで高齢者の経済活動が継続され、脳も活性化され、歩きたい・出掛けたい等の意欲こそが脚力を維持・向上させ、健康な高齢者を増やすことにつながります。

どんなに歳をとっても他人の世話にならずに「出掛けたい時に、すぐ出掛けられ、会いたい人にすぐ会える」ことが、その人の生き甲斐となり、さらに「健脚」であることが自分の尊厳を守り、家族の負担を軽減することにつながります。



実は多くの高齢者が、自分の足で歩けなくなったとき、「もう人生が終わった」と感じてしまいます。いま、ウォーキングのブームであり、ウォーキングシューズが良く売れているようですが、これからは健康や脚力の維持のみならず医療や介護の支出の抑制や、転倒予防・転倒骨折予防・介護予防・介護を回避するための自助努力と明確な目的意識を持って、「考える足」で「知的に歩くこと」が重要と考えます。特に「健脚」は、女性にとって重要です。女性の多くが90歳前後まで長生きし、さらに100歳前後まで長生きする女性が珍しくない時代ですので、90歳や100歳まで持ちこたえられる膝や股関節・丈夫な足腰を一日も長く維持する必要があります。



街に出ると、「コンフォートシューズ」と表示された靴が数多く販売されており、同様に「オーダーシューズ」と表示された靴の宣伝も多く見受けられます。しかしほとんどの「オーダーシューズ」は既成靴の靴型にパテ盛りや革片等をあてがって作った「のせこ（乗せ甲）式」であり、実は既成靴の靴型を部分的

に膨らませて靴を作った変形靴にすぎません。

このため「えこる」は、確かな根拠がないのに「外反母趾対策」と表示された靴類や中敷き、あるいは単なる「のせこ式変形靴」を「オーダー靴」「セミオーダー靴」「注文靴」「あつらえ靴」と表示した販売方法は消費者を惑わせる不適切な行為であると考えます。またわが国で市販されている靴類の構造はほとんどがドイツ式であり、デパート等の靴売り場に必ずいるシューフィッターと称する靴の販売員の技術もすべてドイツ式の歩行理論に基づいており、国内にはドイツ式の歩行理論ではない健康靴がほとんどない、ドイツ式の歩行理論以外の選択肢がないと言っても過言ではない状況です。

「えこる」はあえてドイツ式ではない人間科学から生まれた「免震構造の健康靴」を開発し、2週間ほど足慣らしすることで靴が自然に変形して特注品とかわらない履き心地が得られる完全国産の革靴を開発し、この靴で歩くことで骨格や骨盤のバランスがとれ、歳と共に脳の運動機能が衰えて不安定に揺れる骨格を靴の中の「免震中敷き」が「骨格アライメント」と呼ばれる効果を発揮して「動揺して揺れる身体」を支えてくれます。

\*「免震機能を有する靴類の中敷き」は高層ビルの建築で使われる「免震構造」と呼ばれる科学的で合理的な仕組みであり、「中敷き屋さん」「免震中敷き」は登録商標です。

## ..... 免震中敷の特徴 .....

**免震中敷きで  
骨格アライメント**  
約10分間でその場で  
中敷き加工します

**「足もとからの  
健康づくり」**  
免震中敷きは骨盤を  
支える土台です

**「衝撃吸収と  
高反発力」**  
膝関節や股関節を守る  
新素材を大胆に採用



靴の中に免震機能を有する中敷きを組み込むと、骨格が適度に動揺して「関節アライメント効果」が生まれ、骨格のゆがみが補正されます。

また、歩くことで骨盤が揺れ内臓が刺激され、早歩きをすれば体温が上がり、全身の血行が良くなり、脂肪が燃焼してやがてリンパ系を活性化します。

こうした一連の効果が免疫力を高め、自然治癒力を強めることになります。

外反母趾やO脚・腰痛・膝痛・股関節変形症・ウオノメ・プロポーション補正・各種生活習慣病・リウマチの方は御相談下さい。

経済産業省設立認可

厚生労働省設立認可

文部科学省設立認可

東京都認可

# 靴底の加水分解について (デメリット表示)

大切に仕舞っておいた靴の靴底がいつのまにかボロボロになっていた、長く愛用していた靴の靴底が外出先で突然割れた、「高い靴だったのにこんなに簡単に壊れるのはおかしい」「ほとんど履いていないのに靴底が割れた」というお客様の不満や怒りが近年多発しています。特に「えこる健康靴」のステッチダウンという靴の製法そのものが、加水分解を起こしたとき、まるでワニが口を開いたような衝撃的な割れ方をすることも、お客様には衝撃を与える原因なのかもしれません。また、靴底の割れ方が大きく広範囲である場合は強いショックを受けらると拝察いたします。

実はそれが「加水分解」と呼ばれる靴底の劣化現象であり、キッチンの食器洗いのスポンジがやがてプロブヨになると同じ現象なのです。

現在、硬質ウレタンの靴底は多くのウォーキングシューズやスニーカー・タウンシューズ等に用いられており、金型で成型しやすい・ゴム底や革底に比べて軽い・原材料が安価であった等の多くのメリットがあることから世界中に普及しています。一方、硬質ウレタンの靴底はウォーキングシューズやスニーカー等の靴底の素材としては最適な素材であるのに、硬質ウレタンそのものがもともと使用状況や保管方法によっては劣化しやすい素材であり、最近の世界的な異常気象のもとでの高温多湿と低温乾燥が繰り返されることで靴底の劣化が加速する現象が国内外で多発しております。特に靴をロッカーや下駄箱に放置すると硬質ウレタンの靴底は急速に劣化が進むことがあり、特に日本は世界年間平均降水量の2倍も雨が多いうえ、ここ数年、気象庁が「数百年に一度の異常気象」とか「1000年に一度の降水量」と発表することが多いように「亜熱帯気候」に近い気象に移行しつつあることと、コロナ禍での外出の機会の減少やテレワークの導入等で、靴を履かないで放置した時期が増えたことが、靴底の加水分解を引きやすくしています。たとえば、数年前にアメリカのプロのバスケットチームの試合中に選手が履いていたシューズの靴底が外れてしまい、その様子がテレビ中継されたことがありました。

しかもその靴は、世界的に有名なメーカーのスポーツシューズであったため、ネット上に「あのメーカーは粗悪品!？」等の投稿が急増したことがありました。しかしそのメーカーは「なぜ靴底が突然壊れたのか」という疑問を「加水分解」の仕組みを理路整然と解説したうえで、試合後の汗で湿ったバスケットシューズをロッカーに仕舞うことで「加水分解」が起きやすくなると解説しました。

さらに、感染症対策のための外出の抑制が靴の放置につながるかと、感染症対策のための日常的なアルコール消毒やその他の殺菌消毒剤の多用等も加水分解の原因のひとつと思われます。つまり硬質ウレタンの「加水分解」が起きやすい条件がいくつも重なっているのであり、靴の保管方法や長期の放置等については、お客様のご理解と日常の点検をお願い申し上げます。ちなみに、他の靴店の靴底の加水分解に関するホームページの記述や、全国にある消費生活センターの見解を総合すると、硬質ウレタンの靴底の加水分解は3~4年で起きるとされておりますが、「えこる健康靴」の靴底は全国18の店舗の平均で6~7年の耐用があるとのデータがございます。



代表的な割れ方

## アスファルト舗装の問題点

硬質ウレタンの靴底がウォーキングシューズやスニーカー等の靴底の素材としては最適な素材である反面、硬質ウレタンそのものがもともと使用状況や保管方法によっては劣化しやすい素材であることが明らかになのに、なぜ「えこる健康靴」の靴底に硬質ウレタンを採用しているのか?

結論から申し上げますと、二足歩行の人間にとってアスファルト舗装や歩道に敷かれたブロック等は固すぎるのであり、固すぎるアスファルト舗装の衝撃吸収のためには硬質ウレタン底の靴が最適なのであり、膝関節の軟骨のすり減りを防ぐためには硬質ウレタンの靴底が最適の素材であるからです。また、アスファルトは原油の中から有益な成分を取り出した後の、焼却もできない・捨てることもできない人類最悪の油泥(ゆでい)状の産業廃棄物であり、その唯一の処分方法がアスファルト舗装として道路に敷くことです。しかもアスファルトはそのままでは永久に固まらないタール状の油泥なので、その中に様々な物質を混ぜることで固めています。では何をまぜているのでしょうか?

わが国は鉱石と呼ばれる様々な金属を含む岩石や、半導体やLEDの元になるダイオードと呼ばれる希土類(きどるい)を含む砂や土類を輸入して精製・精練(せいれん)しており、鉱石から様々な金属を取り出したり、砂や土類から半導体やダイオードを取り出す世界有数の技術を保有しています。例えば鉄鉱石から鉄を取り出すために鉄鉱石を高温で溶かす必要があるのですが、鉄1000kgから500kgの鉄を取り出すと、500kgの産業廃棄物(ノロ)が出ます。

特に輸入した鉱石や砂・土類から希少な成分を取り出せばさらに大量の不純物(ノロ)が発生します。この鉱石を溶かした後に出る「ノロ」や、希土類を取り出した後の不純物は細かく砕いてアスファルトに混ぜるとアスファルトが固まりやすくなり、摩耗しにくくなり、タイヤが滑りにくくなります。

また、色付きのワインのボトルや昔のテレビのブラウン管も砕いて滑り止めとしてアスファルト舗装に混ぜられており、さらに環境省は原発の廃炉作業に伴う低レベル廃棄物やコンクリート片はアスファルトに混ぜて全国の道路に広く敷き詰めることを決定しています。

原発の廃炉作業で出るコンクリートを一か所に集めると放射能の濃度は高くなりますが、水に溶けないアスファルトに混ぜて全国の道路に広く敷き詰めれば、放射能の濃度は低くなるからです。

アスファルト舗装等は人間には固すぎると同時に人類最悪の産業廃棄物ですので、「えこる健康靴」の靴底は膝の軟骨のすり減りを防ぐと共に、環境対策を兼ねて靴底を何度も交換できるステッチダウンという靴の製法を採用し、衝撃吸収80%の「免震中敷き」と組み合わせることで転倒予防・介護予防効果を生み出しています。

「えこる健康靴」は素材を厳選し丁寧に靴づくりを行い、1足ずつ心を込めて加工や調整・メンテナンスを行っており、お客様の購入履歴を保管するなど責任ある事業を心掛けております。

特にこの靴は災害にも対応できる他社にはない優れた製品であり、決して粗悪品ではありません。

## 加水分解が起きやすい条件

1. 駅のトイレや公衆トイレをよく利用する
2. 薬品や洗剤に靴底が触れる
3. 気候が異なる外国へ良く行く
4. 靴箱に入れて放置する
5. ガソリンスタンドの近くで良く見られる水と油が混ざった排水を踏む
6. 舗装直後のベタベタしたアスファルトの上を歩く
7. クリーニング店の「靴丸洗い」に出す
8. 雨等で濡れた靴をそのまま放置する
9. 紫外線を浴びる状態で放置する

## 外出先で靴底が割れた場合の対処法

外出先で靴底が割れたときは、さぞや難儀されることと存じます。その場合はガムテープやビニールテープを靴に巻くと甲革にダメージが残ることがありますので、応急措置としてヒモで甲革と靴底を結わえるようにして下さい。

**靴底の保証期間**「えこる」では購入後6か月以内の「加水分解」については無料で靴底の交換をいたします。



# DPDP 防災減災健康靴®

これからの時代、災害時でも安全に避難できる？  
男女共同参画対応ビジネスシューズ

## 靴からはじめる防災減災と男女共同参画

近年、男女雇用機会均等法や男女共同参画社会基本法など法的整備が進んできたものの、依然として女性が「耐えている」「ガマンしている」「女性だから仕方ない」とあきらめているのが実情です。

これは男性優位社会からの女性に対する暗黙の押しつけであったり、ある種のパワハラであり、もはや見逃せない性差別の一つであると考えます。

もちろん女性がプライベートでオシャレを楽しむことはなんら問題がありません、プライベートな状況で女性がオシャレをすることを否定するつもりはありません。



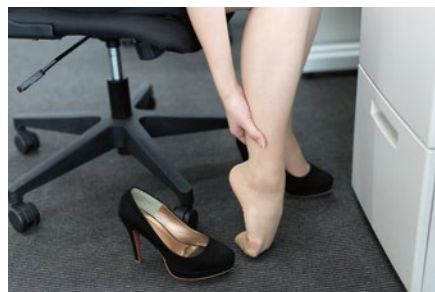
ただ職場においては、男女平等を規定した男女雇用機会均等法と男女共同参画法に厳密に対応するためには、職場では男女同一デザイン・男女同一構造のオーソドックスなデザインの「日本発」のビジネスシューズが必要な時代でもあるのです。

## 女性の靴はなぜ「苦痛」(クツ)なのか？

靴は西欧から持ち込まれた「足の容れ物」ですが、靴はもともと伝統的な「性差別」の象徴であることも思い出してほしいと思います。例えば、ハイヒールは女性の身長を高く見せると共に足も長く見せ、自分を女らしく見せるためのツールであると同時に、男性にとっては女性を闊歩させないための都合のいいツールでもあったのです。

現在、多くの女性が職場で長時間におよぶパンプスやハイヒールの着用による様々な痛みや疲労・ストレスに悩まされています。こうした職場での慣習や女性の思い込み

による「性差別」も実は「人災」であり「災害」と見なすべき時代であり、男性・女性・LGBTの人々が性差別を意識することなく職場で活躍することができる社会を目指し、根本から改めなくてはならない緊急の課題と考えます。



## これからの時代、災害時でも安全に避難できる？



### ①防災と減災

大型の台風・長時間に広域で発生する豪雨・洪水や浸水・土砂崩れ・いつ起きるか予測が困難な巨大地震。徒歩での広域避難に備えるための日常的に履ける減災防災靴が必要である。



### ②労災・特に通勤時の労災

原則として通勤の往復の全行程が労災と見なされる時代です。大阪北部地震やその後発生した東武東上線の停電はいつでも大都市の通勤時間帯でした。このため合計10万人を越える乗客が電車から線路に降りて徒歩で最寄りの駅まで歩いています。

走行中の電車が緊急停車すると1.4メートルの落差がある線路上に避難することになるのですが、線路上の石は砂利ではなく、風圧で飛ばされないようなパラスト石と呼ばれるゲンコツ大の固い石であり、線路の敷地内はもともと立ち入り禁止の危険な場所なのです。

### ③働きながらの健康づくりの時代

リタイアしてからの健康づくりでは手遅れ。現役労働世代の減少のもとで生産性を上げるためには、職場での疲労やストレスの軽減が不可欠です。

## DPDP普及協会の目的

JIS規格の安全靴は工場や工事現場等の作業で足にケガをしないために作られた足を保護するための靴であり、いつ起きるか分からない地震や台風等の自然災害に対処することが目的ではなく、普段用の靴として堅牢すぎて重すぎます。

またJIS規格の安全靴は津波や多発する水害・土石流等からのすみやかな避難を想定していません。

さらに近年の水害では、急激に増水することから、長靴を履いて避難することが犠牲者を増やしていることも明らかとなって来ました。つまりJIS規格の安全靴や長靴では自然災害からの迅速な避難の妨げになるのです。防災とは災害を防ぐことですが、地震や噴火等の自然災害を防ぐことは困難であり、むしろ自然災害に遭遇したとき各自がなるべくケガ

をせずに迅速に避難して被害を少なくする「防災減災」の発想が不可欠だと思います。

日常的に履くことができる軽い「防災減災靴」で災害に備えると共に、働きながら健康づくりができて、しかも男女共同参画の時代に求められる男女同一形状の職場で履けるオーソドックスな多機能型のビジネスシューズが「DPDP」のコンセプトです。

「DPDP」はこれらの多くの機能を融合させた多機能型健康ビジネスシューズであり、「DPDP普及協会」はその普及と啓蒙活動を目的に活動しております。

通勤の行き帰りも労災と見なされる時代でもありますので、男女共同参画の時代と健康企業にふさわしい「DPDP多機能型健康ビジネスシューズ」の導入をぜひ企業で取り組むべき問題としてご検討下さい。

# DPDP 防災減災多機能型健康靴

**DPDP** Disaster Prevention & Health shoes Development project  
 DPDP®はパンプスに代わる働く知的な女性のための仕事用の履物として開発された多機能型健康靴のシンボルマークであり、防災減災多機能型健康靴の普及を目的とする非営利の一般社団法人です。

**DPDP** 一般社団法人 防災減災健康靴協会の「DPDP基準」適合認証品の防災減災健康ビジネスシューズ

男女兼用 JIS踏み抜き防止基準適合品(金属板不使用)

男女共同参画対応・性差別が少なく、働く女性のストレスを軽減。さまざまなビジネスや冠婚葬祭にも最適。



DPDP 1



DPDP 2

**DPDP 1・2**

size 22.5~27.0cm

0.5cm間隔

参考価格 **¥35,000** 厚さ5mmの免震中敷き付き  
 免震中敷き®加工費+消費税の総額

インソールなし本体のみの販売も可能

**DP-A** 一般社団法人 防災減災健康靴協会の「DPDP基準」適合認証品の防災減災健康ビジネスシューズ

JIS踏み抜き防止基準適合品  
 (金属板不使用)

ヒールの高さが4cmだからビジネスや冠婚葬祭にも最適。航空会社・ホテル・鉄道会社・デパートでの防災・労災対策や、職場でのパンプス使用は「苦痛」だと訴える働く女性の増加にも対応。女性の靴はデザインから作るという旧来の発想ではなく、働く女性のストレスを減らし、働く女性の健康づくりと災害弱者になりやすい女性を災害から守るというコンセプトにもとづき開発。



DPA ブラック



DPA ライトモカ



DP407 ブラック

**DP-A** size 22.5~25.5cm 0.5cm間隔

参考価格 **¥35,000** 厚さ5mmの免震中敷き付き  
 免震中敷き®加工費+消費税の総額

インソールなし本体のみの販売も可能

**DP-BM** 一般社団法人 防災減災健康靴協会の「DPDP基準」適合認証品の防災減災健康ビジネスシューズ(主に男性用)

JIS踏み抜き防止基準適合品  
 (金属板不使用)

航空会社・ホテル・鉄道会社・デパートでの防災・労災対策に最適。



DPBM ブラック



DPBM ダークブラウン



DPBM ライトブラウン

**DP-BM** size 25.0~27.0cm 0.5cm間隔

参考価格 **¥35,000** 厚さ5mmの免震中敷き付き  
 免震中敷き®加工費+消費税の総額

インソールなし本体のみの販売も可能

## DP-S 一般社団法人 防災減災健康靴協会の「DPDP基準」適合認証品

スニーカー風のデザインですが、この靴は運動靴・スポーツシューズではありません。スニーカーを常用している人の多くはスポーツをしていないという実情があり、スポーツ選手のデータをもとに作られたスポーツシューズではない、日常的に履けるタウンシューズとしてのスニーカーとして開発しました。



DP-S

size 22.5~27.0cm  
0.5cm間隔

参考価格 **¥35,000** 厚さ5mmの免震中敷き付き  
免震中敷き®加工費+消費税の総額

インソールなし本体のみの販売も可能

近年、異常気象や大型台風の出現により各地で毎年のように水害や洪水が発生しており、急速に水位が上がる泥水の中を徒歩で避難しなければならない事態が全国各地で急増・多発しています。国土交通省は、水害発生時は長靴（ゴム長靴）での避難をしないように告知しており、水害発生時はスニーカーで避難するように呼びかけています。このため長靴以外の水害に対応した履物が求められており、さらに水害や津波の場合、各自がそれぞれの判断で徒歩で安全な避難先を自分で探す「広域避難」となりますので、軽量で歩きやすく、履物に泥水が入っても水分が抜けやすい構造が求められます。さらに、泥水の中でクギやガラス片を踏んでケガをする可能性もあることから、水害発生時の履物は踏み抜き防止機能が不可欠です。

また最近、自動車やバイク・自転車・街灯・各種救助用照明器具等の光源がLEDに代替されるようになったことから、このスニーカーは高齢者の交通事故の防止や災害発生時に目立ちやすくする目的で、夜間・昼間共に視認性が高い反射材を靴の両サイドの計4面に縫い付けてあります。

## タウンシューズ 一般社団法人 防災減災健康靴協会の「DPDP基準」適合認証品

日常的に履ける防災減災タウンシューズが、よりおしゃれになりました。「DPDP基準」適合認証品は、靴の中底に防弾チョッキに使われる特殊素材を使用しており、この製法は登録実用新案です。もし、靴底がすり減ったり、靴底が劣化しても災害発生時に直面するガレキやガラス片から足を守ることができます。



DP-T

size 22.5~25.0cm 主に女性サイズ  
0.5cm間隔

参考価格 **¥35,000** 厚さ5mmの免震中敷き付き  
免震中敷き®加工費+消費税の総額

インソールなし本体のみの販売も可能

医療用下肢装具・車椅子を使用の方や一般の方も  
快適に履くことができます

## 歩行補助ブーツ

下肢に障がいのある方におすすめ

※医療用ではありません



size 23.0~27.0cm (男女兼用)  
1cm間隔

参考価格 **¥77,000** (消費税込み・送料別途)



- 軽い  
柔らかい**  
国産の牛革をパンチング加工  
柔軟性があります
- 通気性**  
パンチング加工した牛革は通気性があり  
保温性もあります
- 歩きやすい**  
金属不使用  
空港等の金属探知ゲートに対応
- 安定性**  
JIS規格準拠・XYZの3次元設計  
揺れに強い  
免震インソール付き



医療用下肢装具はデザインの変更ができませんが、医療用ではない歩行補助ブーツはオシャレも楽しめます。

国産の牛革は食肉の副産物であり、植物タンニンなめし加工と、革を加熱しない低温成形法により脚になじみやすく、革のニオイもありません。

## 下肢に障がいのある方にもっと歩きやすく 軽くてオシャレなブーツを

健康保険等が適用される医療用下肢装具は厚生労働省のマニュアルどおりに製作するので構造・形状等を変更することができません。  
この不自由を解消するのが「フットレスキュー」歩行補助ブーツです。



見た目もおしゃれ  
お出かけも楽しくなります。



医療用装具を着用されている方大変な苦勞が想像できます。

## ..... 整形外科医・義肢装具士推奨 .....



代表的な医療用の下肢装具の例です  
堅牢性を求めるために重い・固い・痛い・歩くとき音がする・オシャレができない・ファッションや行動が制約される



歩行補助ブーツは金属不使用  
CO<sub>2</sub>を吸収して1年で成長する国産の竹を支柱に使用。  
軽くて柔らかいので行動範囲が広がります。



FRアイボリー



FRグレー



FRクロコ型押し  
ダークブラウン(非パンチ)



FRレッド



FRブルー



FRブラック

### えこるの歩行補助ブーツは

- 本体価格は資材の高騰等により価格が上昇することがあり、改良のために仕様変更になることがあります。
- 本体には竹製の支柱と身体の揺れを吸収する免震中敷きが標準装備されていますが、個々の事情に適應するために追加の調整費用が発生することがあります。

詳しい動画はコチラ [YouTube](#)で [えこる 歩行補助ブーツ](#) 🔍 検索

パンチング加工の国産の牛革使用。異常気象と災害に備えた  
通年使用・全天候型の万能レインシューズです。

## 全天候型ハーフブーツ

台風的大型化 線状降水帯の発生 都市型ゲリラ豪雨

size 23.0~26.0cm (主に女性向け)

1cm間隔

参考  
価格 **¥44,000**

免震中敷き®加工費+消費税の総額

### おしゃれな ハーフブーツ

牛革は食肉の副産物。  
アップサイクルでSDGs。

### 通気性と防滴性

牛革に無数の穴が開いて  
いるので通気性がある、  
でも雨にも大丈夫な新素材!



外にいるのに突然雨に降られてしまう、  
あっという間に辺りが川のように水が溢れてくる

朝 晴れていたのに突然の雨、朝 雨だったのに途中で晴れる、  
何を履いて出かければいいのか迷うことはありませんか？  
さらにブーツは冬しか履かない・長靴は雨の日しか  
履かないので実は出番が少ない、効率が悪い履き物です。



- ガラスやクギを踏んでも大丈夫  
踏み抜き防止ソール  
災害時にも強い防災仕様の実績がある
- 靴底は防滑素材
- ヒールの高さ4cm  
深さ5cmくらいの水溜りでも  
大丈夫

晴雨にかかわらず履けて  
夏は通気性がよく冬は温かい

☀️ 晴れ ☂️ 雨 ☀️ 夏 ❄️ 冬 🌀 豪雨

国産の  
牛革使用

パンチング  
メッシュ  
加工

通気性と防滴性がある特殊な素材を使用

有名私立大学人間科学部が開発した免震中敷き®を標準  
装備、靴底は濡れた床面でも滑りにくい靴底を採用。  
規定により1年間の事故やケガに見舞金が贈られます。

※改良のため仕様を変更することがあります



詳しい動画はコチラ YouTubeで  検索

# 保健指導と介護予防を一体的に実施 フレイル対策を強化 厚労省が方針

## 知的ウォーキングとアンチフレイルで「明るい高齢社会を」

ただ歩くだけならサルでも歩けます。一日でも長く自分の足で外出できる脚力を保ち「要介護」を回避することが、ご自己の尊厳を守り、家族の負担を減らし、年金と蓄えを消費を通じて人口が少ない若い世代に還元することで若い世代を支えと共に、めぐりめぐって健康保険や介護保険の支出を減らす大きな社会貢献となる、こうした「明るい高齢社会」の実現のために「えこる」は「考える足(葦)」による「知的ウォーキング」を提唱しています。

歩く早さと寿命には明らかな関連があり、早歩きできないと長生きができない・歩く早さが遅くなると寿命も短くなりますが、2000～6000歩の早歩きが認知症を予防し介護を防ぐ効果があります。

特に「一日1万歩」という歩数ではなく、日常的な早歩きの方が健康法としては効果があります。

ところが実際に早歩きをしてみると、まもなく歩く早さが落ちて来ます。

早歩きをしていて呼吸が苦しくなったときはスピードを落として呼吸を整え、再び早歩きを始めて欲しいのですが、普段の歩く早さより少し早い程度の早歩きでも効果は得られます。

厚生労働省の定義によれば「フレイル」は、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の影響などもあって、生活機能が阻害され、心身の脆弱性が出現した状態であり、健康な状態と要介護状態の間を意味しています。

しかし、「フレイル」は適切な自助努力と支援により、その進行を遅らせたり生活機能の回復が可能なのです。



### 【厚生労働科学研究費補助金による「長寿科学総合研究事業」の公表されている総括研究報告書の概要】

つまりフレイルは予防的な概念であり、「明るい高齢社会」の実現にとって重要な指針と言えます。

その「明るい高齢社会」の実現のためにはまず「日本は男女ともに健康寿命が世界のトップであるのに、日本は平均寿命と健康寿命の差が大きい」という事実を認識する必要があります。

健康上ほとんど問題がなく日常生活を送れる状態を「健康寿命」と呼びますが、日本の男性は平均寿命が81.47歳に対して健康寿命72.14歳、その差は9.336年であり、女性の場合は平均寿命が87.57歳に対して健康寿命74.79歳、その差は12.78年であり、女性の平均寿命は限りなく88歳に近

付いており、すでに90歳前後の女性はどこにでもいる状況であり、やがて女性の半数が90歳を超え、そのうちの6～7人に一人は100歳を超える時代が近付いています。問題は、平均寿命に比べて健康寿命が短いと、介護を必要とする期間が長くなるのであり、日本は平均寿命と健康寿命の両方が高い水準にあるものの、実は平均寿命の伸びに健康寿命の伸びが追いついていない状況なのです。自分らしく生きるためには健康寿命を伸ばす努力が必要となります。

①早歩きで転倒予防・転倒骨折予防運動をすることで足腰を鍛えれば骨折のリスクが軽減し脚力も回復しますが、早歩きすると高齢者は転倒する危険性も生じますので、安全な早歩きのためにはできるだけ「転ばぬ先の杖」として、両手にスポーツウォーキング用のストックを持参して公園等で早歩きすることをお勧めします。その際はストックを前に突くのではなく、ストックをやや後ろに交互に軽く突く歩き方をして下さい。

②握力の低下が脳の機能を低下させてしまうのですが、手の握力だけでなく「足の指の握力」の低下も脳の機能を低下させ、つまずきや転倒の一因となることがあります。「えこる」では世界初の「足の指の握力計」を開発して「フレイル」の早期発見に役立てています。

③散歩やウォーキング・筋トレ・健脚だけでは「フレイル」と呼ばれる脳と筋肉が同時に衰弱して、加齢と共に心身の活力や生活機能が衰える現象を遅らせることができません。

転倒予防・介護予防に20数年間取り組んできた「えこる」では、注意がおろそかになる

とか・物忘れ等の認知機能の低下と、歩行速度の低下に因果関係があるという最新の研究結果に注目して、活動量を増やす知的ウォーキングとアンチフレイルを組み合わせて、二つのことを同時に行う「メトロノーム・アンチフレイル早歩き」の提唱を行っています。

スマホで検索すると速さを自在に変えられる無料の「メトロノーム」というサービスがあります。

この機能を利用して無理のない早歩きに合わせてリズムの間隔を調整して下さい。

この「メトロノーム」の機能を利用することで、歩行速度の低下を防ぐことができ、さらに「メトロノーム」のリズムに合わせて全身運動である早歩きをしつつ、「しりとり」や「昨夜の食事の食材を思い出す」等の「早歩きしながらの脳トレ」が、フレイル対策の最も簡単で効果のある健康法となります。



④高齢者はたんぱく質とエネルギーが十分に摂取できずに低栄養におちいる危険性があります。

すると筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下し、基礎代謝が落ちてエネルギー消費量が少なくなり、食欲が低下します。健康寿命を伸ばすには、バランスの良い食事と早歩き+脳トレが大切です。

(上記の詳細は「えこる」各店にお問い合わせください)