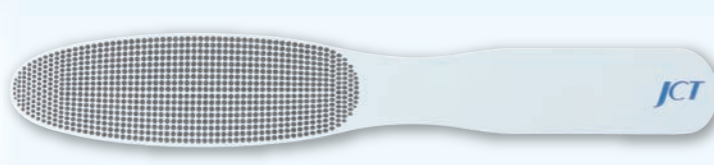


硬くなったかかとの角質やひび割れを癒し、絹のような仕上がりに。両面仕様の高級かかとヤスリです。



F シルキーヒール
 用途: ダイヤモンドかかとヤスリ
 番: 1608
 材質: グラスファイバー・工業用ダイヤモンド
 サイズ: 全長188mm



削りと仕上げ! 2種類のダイヤの両面仕様!

驚きの削り心地、
 肌に優しくなめらかな仕上がりに!



ここがすごい!
 ・軽い力で誰でも削りやすい・目詰まりにくい
 ・カーブにもしっかりフィット・正常な皮膚は傷付けません

削りと仕上げの2種類の高品質ダイヤモンド使用
 磨くたび滑らかな感触を実感!

持ち柄がよくしなるから、
 かかとのカーブを削りやすい!

ほどよいエッジで柔らかい皮膚を傷つけない、
 かたい角質だけを取り除きます。



※必ず足を乾いた状態でご利用ください

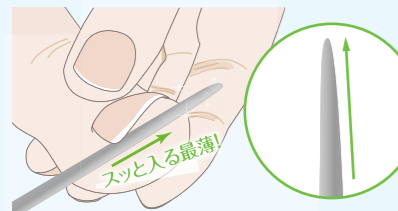


爪と皮膚の間にも入りやすい最薄のテーパー型。使いやすい形の爪ヤスリです。

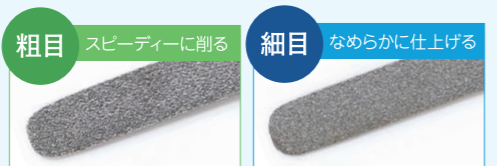
先端になるほど
 厚みが薄くなるテーパー型
 その厚み、
わずか0.5mm!



G 平テーパー爪ヤスリ(粗)
 用途: 角爪ヤスリ(粗削用)
 番: 1682
H 平テーパー爪ヤスリ(細)
 用途: 角爪ヤスリ(仕上用)
 番: 1683
 材質: ステンレス・工業用ダイヤモンド
 サイズ: 全長160mm



先端最薄 0.5mm で
 爪と皮膚の間に入りやすい形が削りやすい!



粗目仕様と細目仕様の2本セット!
 使い分けでさらになめらかに!

表面には削りやすい
 工業用ダイヤモンドを施し
 爪をなめらかに仕上げます。



裏面はフラットだから
 皮膚を傷つけない!

※必ず爪を削る際、皮膚を傷つけないよう、裏面にはダイヤモンドを使用しておりません。

総販売元:

JCT 株式会社ジェイシーティ

福島営業所 TEL(024)546-8051 / FAX(024)546-8070
 関東支店 TEL(045)910-0867 / FAX(045)912-7844
 北関東営業所 TEL(049)298-8844 / FAX(049)283-7100
 関西営業所 TEL(075)951-5585 / FAX(075)951-5589
 大阪営業所 TEL(06)4806-7630 / FAX(06)4806-7631
 高松営業所 TEL(087)815-2733 / FAX(087)815-3844
 福山営業所 TEL(084)973-0660 / FAX(084)925-5430
 広島営業所 TEL(082)850-3160 / FAX(082)850-3236
 山口営業所 TEL(083)974-4773 / FAX(083)974-4766
 九州営業所 TEL(093)663-5822 / FAX(093)663-5825
 熊本営業所 TEL(096)278-7750 / FAX(096)278-7751

本社 〒731-0138 広島市安佐南区祇園1丁目28-7
 TEL(082)850-3210 / FAX(082)850-3225



フットケアで 命を守る。

フットケア用品総合カタログ



足のトラブル予防のために

webからもご購入頂けます。

JCT medical shop



詳しくは
 WEBから

JCTフットケア

検索

<http://www.jct-inc.jp/>



CAT-JCT-002-10

JCT 株式会社ジェイシーティ
<http://www.jct-inc.jp/>

はじめに

弊社は、医家向けの医療機器販売会社です。

当カタログでは、医療施設で使用するフットケア用品をご紹介します。

フットケアに従事されている方はもちろんのこと、

これからフットケアを始めたい方、フットケアの処置にお悩みの方など、

少しでも多くの方に弊社のフットケア用品を知って頂くことを目的としています。

■ JCT の役割

弊社は、フットケア用品の輸入販売元として、「フットケアで命を守る」をスローガンに掲げて日々活動を行っております。私共の役割は、病院施設での使用する安心・安全なフットケア用品を提供させて頂くことの他に、処置する方、処置される方にも快適な環境を提供させて頂くことにあります。

爪切りや電動グラインダーでフットケアの処置する際に発生する爪や皮膚の削粉などが、周囲に飛散することでお困りの施設様が数多くあります。その飛散による問題に対し、弊社では飛散を防止して衛生的な環境の中でフットケアを処置できるグラインダーやカバーを提案させて頂いております。

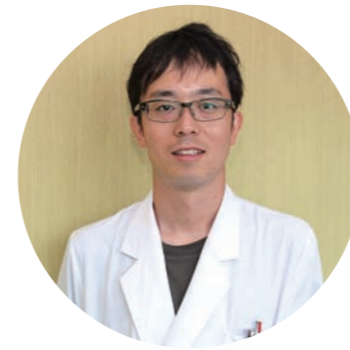
フットケア処置に関する医療従事者の皆様への問題解決に、少しでも貢献できるよう企業努力してまいります。

万全のサービス体制で、各地のニーズに迅速に対応。 医療現場を全力でサポートします。

広島で発足したJCTは、全国11拠点に支店・営業所をもち、一貫した管理体制のもと、細部にわたる医療現場のフォロー、アフターケアなど、万全な体制を敷き迅速な対応にあたっています。今後さらにネットワークを拡大し、信頼関係をより深いものにするために、技術力、知識力、情報力など付加価値の質の向上を図り、要求される医療ニーズを的確に、迅速に対応できるよう、より高いレベルの企業体制を目指して努力を続けます。



広島本社



フットケア処置時における感染予防対策

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
形成外科医長

石田泰久先生

糖尿病患者は世界的に増加傾向にあり2015年において世界での成人糖尿病患者数(20-79歳)は4億1500万人存在する(Diabetes Atlas 7th edition 2015)とされる。日本でも成人糖尿病患者数は720万人に達している。また高齢者人口の増加も相まって、下肢に何らかのトラブルを抱える患者は増加傾向にある。特に糖尿病患者では些細な下肢創傷が末梢神経障害や血流障害の影響により下肢の壊疽が生じ下腿部や大腿部での下肢切断に至ることもある。このような背景から日本では2008年より糖尿病患者のフットケアや下肢の診察について糖尿病合併症管理料が算定されるようになった。これ以降、全国的にフットケア外来を標榜する病院は増加傾向にある。

当院では糖尿病外来と併設する形で平成23年11月にフットケア外来を開設し、足に関する疾患について診療を行っている。形成外科医による外来診療、看護師による処置外来、義肢装具士による履物外来の3部門に分け、相互に情報共有し診療にあたっている。受診患者数は年々増加傾向にあり、その中でも処置外来受診者数はひと際増加している。処置外来受診者数は平成27年度において1ヶ月あたり平均114人となっている。

【図1】



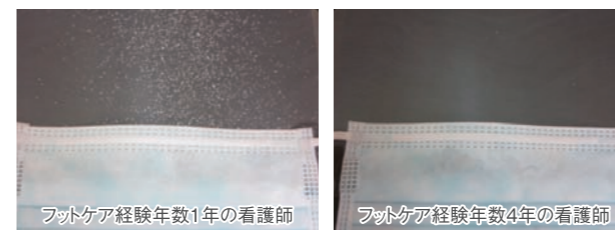
帽子、ゴーグル付マスク、袖付きエプロン、手袋を着用し処置にあたっている。

処置外来では主に胼胝・鶏眼処置、爪処置を行っている。処置器具としては爪切り、爪ヤスリ、ニッパー、コーンカッター、グラインダーを使用している。これらの器具を使用し処置を行っていく際、発生する爪や角質の粉塵は相当な量になり、また広範囲に飛散するため処置施行者の粉塵曝露が危惧される。J G Burrowらの報告によると爪処置での粉塵で様々な細菌、真菌が飛散しており、これによる処置施行者の健康被害が生じる可能性があるため、マスクやゴーグルの着用が必要であるとしている(1)。

また、Paul D Tinleyらは足病医50名のうち22名が鼻腔内にアスペルギルスを保有しており、またこのうち8名がドリル使用の際に、マスクを着用していなかったと報告している(2)。このため、当院では処置担当看護師は粉塵の肌や呼吸器、眼球への直接の曝露を防ぐため帽子、マスク、ゴーグル、袖付きビニールエプロン、手袋を着用し図1の様な格好で処置に当たっている。また、粉塵の空気中への浮遊を防ぐためにミスト式グラインダー(「アクアス/ A Q U A S」、ハデウェー社製)を使用している。これを使用することで粉塵の飛散、曝露を減少させることができる。

当院で行った研究では、処置担当看護師により図2の様にゴーグルに飛散する粉塵量が異なることが分かった。飛散する粉塵量の差には担当看護師の経験年数と処置時の姿勢が影響しており、飛散量が多い看護師ほど処置経験年数が少なく、「処置を手早く終わらせること」に意識が向いており、感染予防への意識が低かった。このため処置の際に処置部との距離が近くなっておりゴーグル汚染も強くなる傾向にあった。ゴーグル汚染が少ない看護師ほど感染予防を意識し、処置部と距離をとりながら処置を行っており、今回の研究では、図3の様に被処置者の足から30cm以上の距離をとることでゴーグル汚染が著明に減少することが分かった(第14回日本フットケア学会年次学術集会に於いて発表)。

【図2】 処置終了時のゴーグル汚染を比較



左のゴーグルを着用していた看護師の方が、処置の際に顔を処置部に近づけて処置をしていた。

【図3】



被処置者の足から30cm以上の距離をとることで、ゴーグル汚染が著明に軽減した。

これらの方法でも空中に飛散する粉塵を全て防御することはできず、浮遊する粉塵を吸入してしまう可能性はある。このため空気清浄器の使用や診察室の換気の励行も必要であるとされる(2)。

全国的にフットケア外来を標榜する病院は増加傾向にあり、受診者数は増加している。その中で医療従事者はどうしても手早く、多くの診察、処置を行うことに意識が向きがちである。しかし上述の様にケア時に生じる粉塵による処置実施者の健康被害の可能性を考慮すると、適切な粉塵防衛策を考慮した上で処置を行っていくべきであると考えられる。

【参考文献】

(1) World at work: Evidence based risk management of nail dust in chiropodists and podiatrists.

J G Burrow, N A McLaren,; Occup Environ Med. 2006 Oct; 63(10): 713-716.

(2) Contaminants in human nail dust: an occupational hazard in podiatry? Paul D Tinley,

Karen Eddy, Peter Collier : Journal of foot and ankle research. 2014 Feb; 7

サクソン 飛散防止

[吸引式フットケアドリル]



▲操作動画

- ドイツ製の吸引式フットケアドリル。
- 先端の吸引口から削りカスを吸い取り飛び散りを防いで衛生的。
- 連続使用でも把持力が衰えないアタッチメント強化クランプ構造。
- 最大40,000回転のパワフルモーター搭載。
- モーター音が59デシベル以下の静音性能。
- 1年間保証。(但し、消耗品を除く)



品番:0949JCT

【製品仕様(サクソン)】

回転数：6,000~40,000rpm
 電源：AC100V、50/60Hz、100W
 本体サイズ：W273×H142×D186mm、重さ：4.0kg
 付属品：ペーパーフィルターバッグ2枚、吸引フィルター1枚



PSE(電安法)
 技術基準適合検査
 合格品

吸引機能
 イメージ



アクアス 飛散防止

[ミスト式フットケアドリル]



▲操作動画

- ドイツ製のミスト式フットケアドリル。
- 微粒子ミストの噴射で摩擦熱と削りカスの拡散を軽減。
- 最大40,000回転のパワフルなブラシレスモーター搭載。
- 連続使用でも把持力が衰えないアタッチメント強化クランプ構造。
- ハンドピース内部へ削りカスが侵入しにくい構造設計。
- LEDランプ機能でクリアな視野を確保。
- 1年間保証。(但し、消耗品を除く)



品番:0583JCT

【製品仕様(アクアス)】

回転数：6,000~40,000rpm
 電源：AC100、50/60Hz、30W
 本体サイズ：W245×H133×D190mm、重さ：3.5kg
 付属品：ハンドピース保護ワッシャー10ヶ、スプレーフィルター1ヶ



PSE(電安法)
 技術基準適合検査
 合格品

ミストスプレー
 &
 LEDランプ
 機能



オプション



【フットスイッチ】
 品番:0970

品番:0910

【キャリーケース】
 サイズ
 外側：W450×H210×D390mm
 内側：W435×H180×D370mm

消耗品



【吸引フィルター】
 (推奨:使用時間200時間毎交換)
 品番:3752

【マイクロフィルターバッグ】
 (推奨:使用時間50時間毎交換)
 0.3μの微粒子99.9%カット(医療現場用)
 品番:5179

【ペーパーフィルターバッグ】
 (推奨:使用時間50時間毎交換)
 0.3μの微粒子99%カット
 品番:5115

推奨アタッチメントバー



品番:TD2346.104.
 基本セット
 (ドライテクニック用)8本入

洗浄消毒
 滅菌
 (オートクレーブ)
 対応

- 1 エキストラコースクロスカットティース(超極粗目横引刃)
 ・ひどく硬化した皮膚と爪の切削に
- 2 スペシャルカッター(粗目特別刃)
 ・変形した爪の切削に
- 3 コーススペシャルカッター(粗目特別横引刃)
 ・硬化した皮膚の様々な部位や処理に
- 4 ミディアムグリッド(中目)
 ・ダイヤモンド両面タイプ ・硬化した爪、皮膚を滑らかに
- 5 ファイングリッド(細目)
 ・デリケートな爪、皮膚の滑らかな表面仕上に
- 6 ラウンドカッター(玉形刃)
 ・部分的に硬化した部位の処理に ・球タイプ
- 7 ラウンドカッター(玉形横引刃)
 ・球タイプ、横引(クロスカット)有 ・部分的に硬化した部位の処理に
- 8 フィッシャーカッター(裂溝横引刃)
 ・爪郭(そうかく)部の処理に



※アタッチメントバーは単品でもご購入頂けます。

オプション

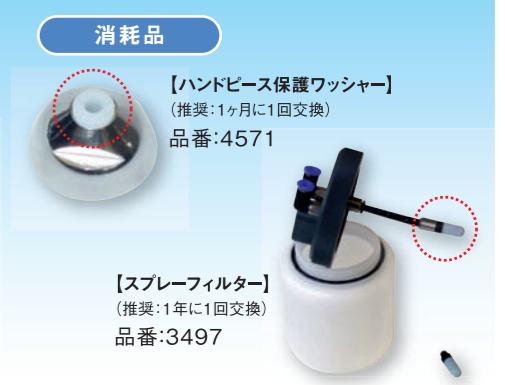


【フットスイッチ】
 品番:0970

【キャリーケース】
 サイズ
 外側：W470×H370×D250mm
 内側：W450×H160×D210mm

品番:0909(引出し付)
 品番:0907(引出し無し)

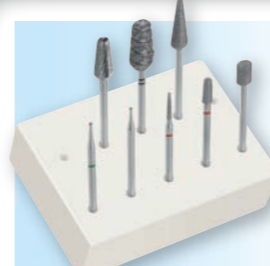
消耗品



【ハンドピース保護ワッシャー】
 (推奨:1ヶ月に1回交換)
 品番:4571

【スプレーフィルター】
 (推奨:1年に1回交換)
 品番:3497

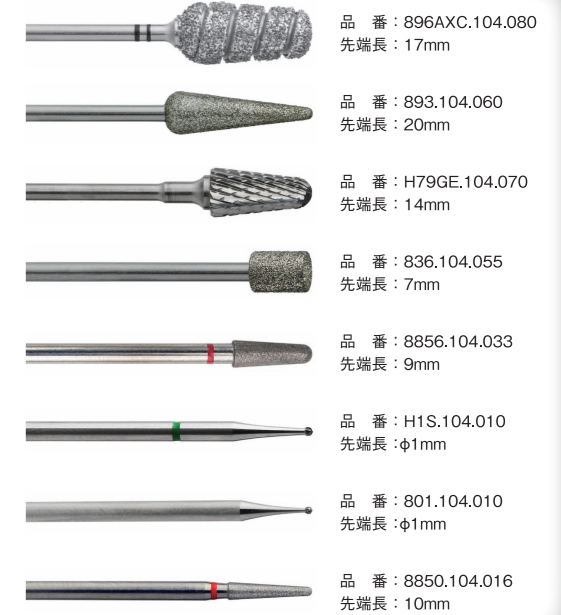
推奨アタッチメントバー



品番:TD2348.104.
 基本セット
 (ウェットテクニック用)8本入

洗浄消毒
 滅菌
 (オートクレーブ)
 対応

- 1 エキストラコースグリッド(超極粗目)
 ・ひどく硬化した皮膚の処置に
- 2 ミディアムグリッド(中目)
 ・硬化した爪、皮膚を滑らかに
- 3 コーススタグガード(粗目螺旋刃)
 ・変形した爪の表面除去 ・粗研ぎ処理
- 4 ミディアムグリッド(中目)
 ・ダイヤモンド両面タイプ ・硬化した爪、皮膚を滑らかに
- 5 ファイングリッド(細目)
 ・デリケートな爪、皮膚の滑らかな表面仕上に
- 6 スペシフィック(特殊刃)
 ・硬化した皮膚や変形した爪の細かな部位の処置に
- 7 ミディアムグリッド(中目)
 ・球タイプ ・細かな部位の処理に
- 8 ファイングリッド(細目)
 ・デリケートな爪、皮膚の滑らかな表面仕上に



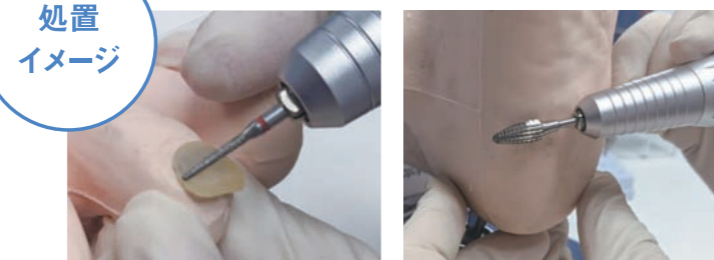
※アタッチメントバーは単品でもご購入頂けます。

アーチザン [フットケアドリル 充電式]

品番:J-MT



処置
イメージ



- ハンドピースはブラシレスモーター搭載
- 静音設計で振動が少ない
- 正逆回転機能付き
- 充電残量と回転数表示 (最大30,000回転)
- からみにくいストレートコード
- 2時間の充電で最大7時間連続回転

軽量(165g)
静音
ウエストポーチ付

【製品仕様(アーチザン)】

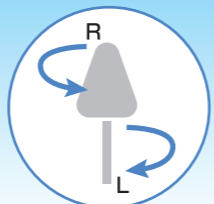
回転数: 1,000~30,000rpm
電源: ACアダプター
入力 AC110~220V 50/60Hz
出力 DC16.8V-1.0A
本体サイズ: W67×H115×D30mm、重さ165g

製品構成

- 本体 1
- ハンドピース 1
- ハンドピース台 1
- フットスイッチ 1
- 持運び腰ベルト 1
- 充電コード 1
- 包装箱 1
- 取扱説明書 1

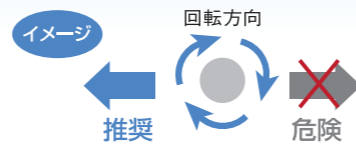


付属のウエストポーチで写真のとおり収納ができます。設定の操作も行えます。



推奨

削る際、回転方向の逆に向かって削ってください。回転方向と同じ方向に向けて削ると危険です。



皮膚

推奨アタッチメントバー処置用セット皿



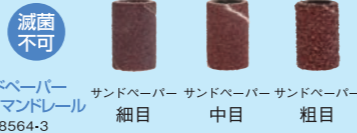
- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1
801SG HP 014
球型 φ1.4mm | 2
852F HP 016
シャープ先鋭 φ1.6mm | 3
274Y HP 060
円錐台形 φ6.0mm |
| 4
836R SG HP 050
円柱型 φ5.0mm | 5
Z113SR X HP 065
円柱型 φ6.5mm | 6
875G HP 060
円錐台形 φ6.0mm |

アタッチメントバーを洗浄するための推奨事項
清潔でより長くご使用頂く為に、適切な方法で洗浄する必要があります。金属ブラシのご使用は避けてください。ナイロンブラシをご使用いただき流水でブラッシングして削りカスを取り除いてください。

特徴

- ダイヤモンド
繊維で精度の高い研磨作業が快適に行えます。
- タングステン
厚くて硬化した部位の研削に適しています。
- セラミック
熱を持ちにくく耐久性に優れています。

外出先で使えるディスクタイプの
サンドペーパータイプもごございます。



洗浄消毒
滅菌対応

※アタッチメントバーは単品でもご購入頂けます。

フットケアカバー

Qrin

ク リ ン

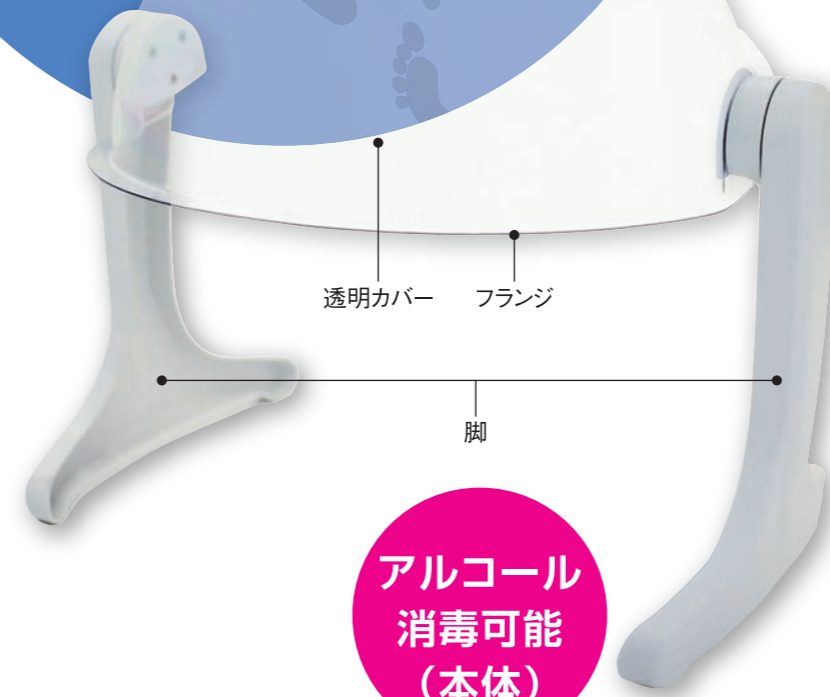
飛散防止



▲操作動画

特許・商標出願中

品番:FTCC01



アルコール
消毒可能
(本体)

【製品仕様(フットケアカバー Qrin)】

- 本体(1台) サイズ: W512×H453×D420mm、重さ:860g
- ディスポザブル袋(1枚) サイズ: W700×H545 袋厚0.03mm、重さ:20g
- ※ 本体には、ディスポザブル袋10枚付

悩みを解決!! 安全 簡単 衛生的

フットケアのクリーンな 環境を提供する新たな発想

現場ニーズから生まれた[Qrin クリン]

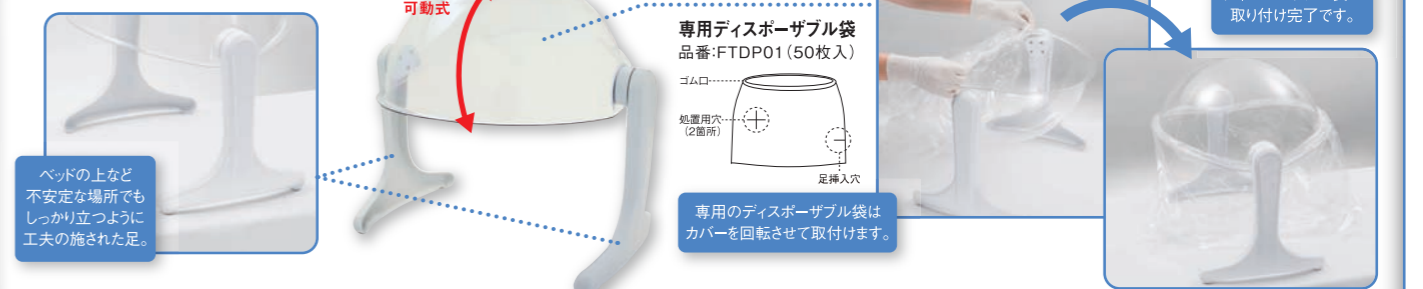
- フットケア処置時に飛散する削り粉や菌も匂いもガード。
- フットケアに携わる医療スタッフ・患者様の衛生面、安全面の確保。
- 溜まったカスは、ごみ箱に捨てるだけなので簡単。
- 6ヶ月間保証。(但し、消耗品を除く)

処置
イメージ



- 患者様の足を挿入しやすく、施術者が作業しやすくするために透明カバーが回転し調整できます。
- クリアな視界で匂いを気にせず間近で足を確認できます。
- 作業スペースを確保でき、ベッドの上でも安定する2本脚構造です。

■ 施術準備



■ 施術時



医療用 爪切りニッパー

ラインナップ

刃形は曲刃と直刃、全長は100mmから160mmまで多種。
安全性に配慮したロックングラッチ付もご用意しております。
使い勝手や使用目的に応じてお選びいただけます。
全商品洗浄滅菌できますので衛生的で、
より効率的なフットケアを実現します。

1年間
保証付

全品
滅菌可

※消耗・摩耗・変色などの劣化による状態は、
保証対象ではありません。



肥厚爪用ニッパー(強弯)

品 番: OT080-14
材 質: ステンレス
規 格: 強弯 全長140mm・ロックングラッチ付
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002000037

酷く肥厚した爪甲処理に



肥厚爪用ニッパー

品 番: J211-135
材 質: ステンレス
規 格: 全長135mm・ロックングラッチ付
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

肥厚爪の正面からの処理にも



硬化爪用ダブルアクションニッパー

品 番: J023-120
材 質: ステンレス
規 格: 直刃 全長120mm・ロックングラッチ付
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

硬化した爪も「てこの原理」で
簡単にカット



品 番: J024-120
材 質: ステンレス
規 格: 曲刃 全長120mm・ロックングラッチ付
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008



陥入爪用ニッパー

品 番: J031-135
材 質: ステンレス
規 格: 全長135mm
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

巻爪と指の隙間に挿入してカット



爪用ニッパー ノーマル

品 番: J037-130
材 質: ステンレス
規 格: 直刃 全長130mm
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

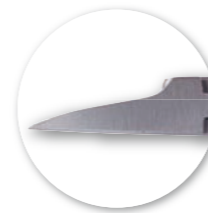
品 番: J038-160
材 質: ステンレス
規 格: 直刃 全長160mm

品 番: J042-115
材 質: ステンレス
規 格: 直刃 全長115mm

一般的な万能ニッパー



品 番: J112-120
材 質: ステンレス
規 格: 曲刃 全長120mm
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008



爪用ニッパー極薄刃

品 番: J048-100
材 質: ステンレス
規 格: 直刃 全長100mm
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

品 番: J049-115
材 質: ステンレス
規 格: 直刃 全長115mm
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

爪の角部や細部の処理に



胼胝・鶏眼・ 爪上皮用ニッパー

品 番: J021-110
材 質: ステンレス
規 格: 全長110mm
(医療機器製造販売届出番号) 34B1X10002100008

たこ・うおのめ・甘皮の処理に



フットケア プロ用スタータセット [1・2]

- 爪、足裏、かかと…気になる部分を細部までお手入れできる、厳選されたフットケアの道具が揃ったプロ用スタータセット。
- セット内容は全て洗浄滅菌できて衛生的。
- 専用ケース(選べる3色)も付いて携帯に便利。
- 1年間保証。



フットケア プロ用スタータセット1

- 品番
JFC-001G(ケース色:グレー)
JFC-001P(ケース色:ピンク)
JFC-001B(ケース色:ライトブルー)
- A 医療用爪切りニッパー(13cm)
 - B 医療用ゾンデ
 - C 角用爪ヤスリ(粗)
 - E シルキーネイル
 - F シルキーヒール



フットケア プロ用スタータセット2

- 品番
JFC-002G(ケース色:グレー)
JFC-002P(ケース色:ピンク)
JFC-002B(ケース色:ライトブルー)
- A 医療用爪切りニッパー(13cm)
 - B 医療用ゾンデ
 - F シルキーヒール
 - G 平テーパー爪ヤスリ(細)
 - H 平テーパー爪ヤスリ(粗)

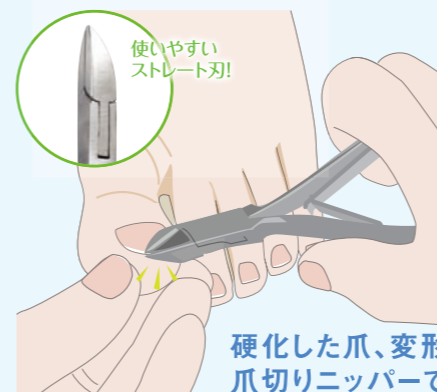
フットケアプロ用スタータセット 専用ケース

携帯に便利な専用ケースのカラーも
選べる3色をご用意しました。



- 品番
FCS-C001G(グレー)
FCS-C002P(ピンク)
FCS-C002B(ライトブルー)

フットケア プロ用商品ラインナップ (掲載の商品は全て洗浄滅菌できますので、清潔にご使用いただけます。)



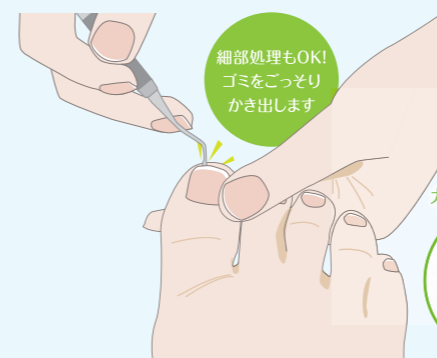
硬くて厚い爪や変形した爪もカットできる
医療用ニッパーです。

サイズは
110・150mmも
ご用意。



A 医療用爪切りニッパー (ストレート)

用途:爪用ニッパー
品番:J037-130
材質:ステンレス
サイズ:全長130mm・刃長16mm
(医療機器製造販売届出番号)
34B1X10002100008



爪と皮膚の間など細部の垢や汚れを優しく効率的に
取り除ける、両頭仕様の医療用ゾンデです。



爪と皮膚の間に入れ込んで
溝に溜まったゴミをかき出す!

カップ状の先端がゴミをキャッチ!
左右兼用の両頭仕様。甘皮処理などの細かい作業にも最適です。

B 医療用ゾンデ

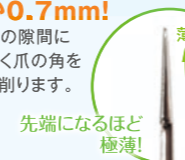
用途:爪用ゾンデ
品番:ST2030
材質:ステンレス
サイズ:全長170mm
(医療機器製造販売届出番号)
34B1X10002100007



ゾンデと爪ヤスリを一本にしたアイテム。爪ヤスリは先端になるほど薄くなるテーパー型です。

削る

先端になるほど
厚みが薄くなるテーパー型
その厚み、
わずか0.7mm!
爪と皮膚の隙間に
入りやすく爪の角を
滑らかに削ります。



粗



細



ゾンデとテーパー型の 爪ヤスリが一本に!

片方で汚れを取り除き、片方で削る両頭仕様

ゾンデで爪と皮膚の間など
細部の垢や汚れを、
優しく効率的に取り除けます

かき出す

C 角用爪ヤスリ(粗)

用途:角用爪ヤスリ(粗削用)
品番:1662

D 角用爪ヤスリ(細)

用途:角用爪ヤスリ(仕上げ用)
品番:1663
材質:ステンレス・
工業用ダイヤモンド
サイズ:全長140mm

粗目 スピーディーに削る

細目 なめらかに仕上げる



便利なゾンデ付の粗目仕様と細目仕様の2種類!

スピーディーに削れる粗目と、仕上げに最適な細目の両面仕様。細目側には高品質ダイヤモンドを贅沢に散りばめ、なめらかな爪先に仕上げる高級爪ヤスリです。



高品質のダイヤモンドが
裏表両面で約50,000粒以上!
シルクのように滑らかな指先に仕上がります



表面
(粗目) スピーディーに削る

裏面
(細目) なめらかに仕上げる



削りと仕上げ!
2種類のダイヤの両面仕様!

適度にしなる持ち柄が、爪の
形状にあわせて程よくフィット!

