

# 足と靴の悩み 無料相談会

7月25日(土) 10時~12時

新宿区 落合第二地域センター 2F 小会議室

大江戸線・落合南長崎駅 A1出口(徒歩5~10分)

主催：健康な歩みをめざす会

足に合う靴がなくて、いつも靴選びに困っている、  
健康のために歩くように言われるが、

歩くと膝や足が痛い・・・など、  
足や靴のことでお困りのことはありませんか？

足の状態や歩き方、ご使用中の靴を拝見し、

トラブルの原因を探り、改善するための方法を  
アドバイスいたします。

靴のはきかたや歩き方を、ちょっと気をつけるだけでも  
足が楽になり、歩ける距離が長くなります。

事故や病気による、足の変形や

脚の長さの違いなどで、歩くのが難しい方、  
リウマチで歩ける靴がない、

装具をつけてはける靴に困っている・・・

どのようなご相談でもどうぞ。

ご相談は、

NPO法人靴総合技術研究所の研究者がお受けします。

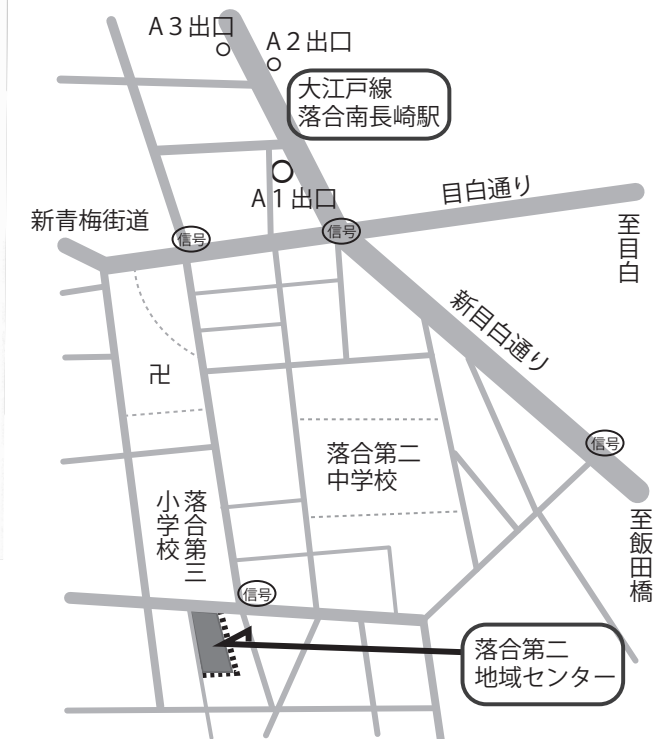
こんなお悩みはありませんか？



健康な歩みをめざす会 (伊藤)

参加申し込みは  
03-5906-5009

お一人ずつ  
ご相談をお受けします。  
必ず、ご希望の時間をご予約ください。



# 健康に歩くために

私たちは、健康に歩き続けるために、足のこと、靴のことに、もう少し関心を持とうと思います。

足や膝が多少痛くても、「歩けないわけではないから」とそのままに置いて、いよいよ我慢できなくなって、医者に診てもらって痛み止めの薬で何とか凌いでいる。

ウォーキングが体に良いと言われても、足や膝が痛くてそんなに歩けないし、医者に相談しても年相応と言われ、「そういうものか」と納得している。

足や膝に良い靴を勧められて履いていたが、それでも痛いので諦めている。

・・・よく耳にする話です。

私たち日本人は、なぜか自分の足については関心が薄いようで、子供の頃の身体検査以来、何かの検診で足を診てもらった経験のある人はいないのではないのでしょうか。

就学前検診のチェックポイントの過半が下肢と言われるドイツ人ほどではないにしても、自分の全身を支えている足ですから、まずは他人任せにせず、自分の足のことを理解することから始めてみたいと思います。

「人間は歩けるうちは死なない」というのが真理だそうですから、人生100年時代とは「100歳まで歩ける」ということではなければならないはずで。

健康な歩みをいつまでも続けられるように、学び、実践していきたいと思います。

健康な歩みをめざす会 (伊藤)

問い合わせは、03-5906-5009まで

## 定例勉強会のご案内

会員の勉強会ですが、どなたでも、ご自由に参加できます。会場に定員がありますので、ご希望の方は、事前に電話にてご確認ください。(03-5906-5009)

新宿区 落合第二地域センター  
2F 小会議室

大江戸線・落合南長崎駅 A1出口  
(徒歩5~10分) 裏面の地図参照

### 第1回 7月25日(土) 13:20~16:30

講師は、NPO法人靴総合技術研究所のスタッフです。

研究所について詳しくは <https://k-sk.org/>



#### 実践の部 13:20~14:50

##### 足、膝のトラブルのチェック法

自分でできること、二人でできること、そして、フットプリントで何がわかるか

- 実際に自分の足をチェックして状態を確認します。
- 二人一組で、お互いにチェックしあい、確認します。
- 何人かのフットプリントをお採りし、フットプリントからわかることを学びます。
- トラブルの原因や改善法等を学びます。
- 自分の足の状態を理解し、家族や周りの人たちの足の状態をチェックできるようになるのが目標です。

#### 学習の部 15:00~16:30

##### 日本人に多い

##### 足、膝のトラブルとその原因

外反母趾、膝痛等の原因を理解すれば  
予防法と対処法も自ずとわかる

- 外反母趾の原因と対処法を学びます。
- 扁平足等の足のトラブルと膝痛の関係を理解し、膝痛への対処法を学びます。
- 巻き爪や足指の変形、タコやウオノメ等々についても、原因を理解し、対処法を学びます。
- 生活環境の変化との関連など、日本人の足への無関心の背景について考えます。

#### 第2回以降の予定 (参加者のご希望、ご意見により、適宜変更になることもあります)

8月22日 靴の正しい履き方と正しい歩き方  
現代日本人の歩き方の特徴と原因

9月 自分でできる足のトラブルの改善  
靴による足のトラブル改善技術

10月 歩くための靴の選び方  
日本の靴の歴史と現状

11月 今の自分に最適な靴の条件  
日本の医療靴の実情