

足と靴の悩み 無料相談会 (毎月)

8月22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

足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、

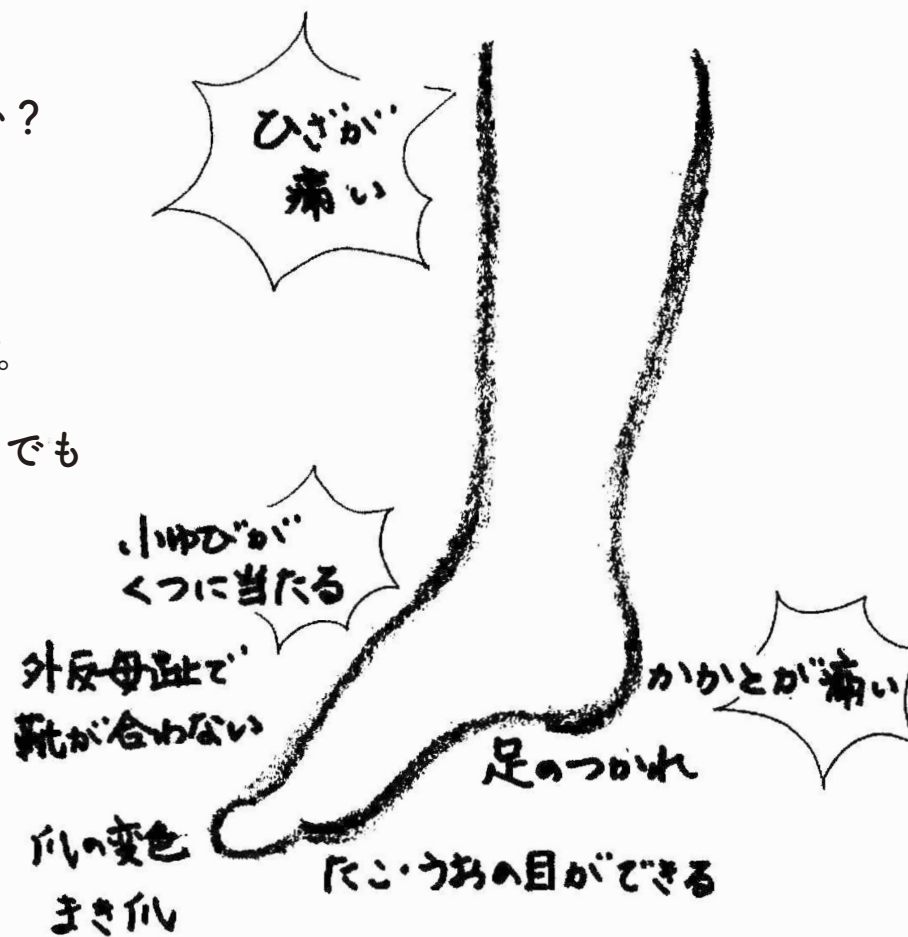
装具をつけてはける靴に困っている・・・

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員がお受けします。

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」とそのままにしていた、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。

しかし、「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歳まで歩ける人生」ということでありたいものです。

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。

第1回例会は、猛暑の中、無事終了しました

初回の7月例会では、自分の足、膝の状態をチェックしました。

まず、自分の足について知ることから、勉強を始めました。

足や膝のどこをどうチェックすれば、トラブルの原因がわかるのか、原因がわかれば、改善のためには何をすれば良いのか、等々、多くのことを学ぶことができました。

8月は、今回の内容を復習しながら、トラブルを起こさない靴の履き方、歩き方などが中心になります。

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2回 8月22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

靴の正しい履き方 と 靴を履いた正しい歩き方

靴の履き方、歩き方の実践

- 前回の復習で足、膝のトラブルの原因を再確認します。
- いつも履いている靴で、履き方による違いを、実感として確認します。
- 靴を履いた歩き方の基本を学び、実際に歩いて練習します。
- 正しい履き方、正しい歩き方によるトラブル防止の根拠を実感します。

学習の部 15:00～16:30

現代日本人の 歩き方の特徴と原因

現代日本人の歩き方の特徴について
国際比較と歴史的背景を学ぶ

- 現代日本人の歩き方の特徴(西欧文化圏との違い)を学びます。
- 現代日本人の歩き方と足、膝のトラブルの関係を学びます。
- 日本の伝統的歩行とその合理性について学びます。
- 現代日本人の特異な歩行の歴史的背景でもある日本近代化の特質を学びます。

第3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)

9月26日 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

11月 今の自分に最適な靴の条件
日本の医療靴の実情

10月 歩くための靴の選び方
日本の靴の歴史と現状

12月 5回を振り返って
来年の目標と計画