

足と靴の悩み 無料相談会 (毎月)

9月26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、

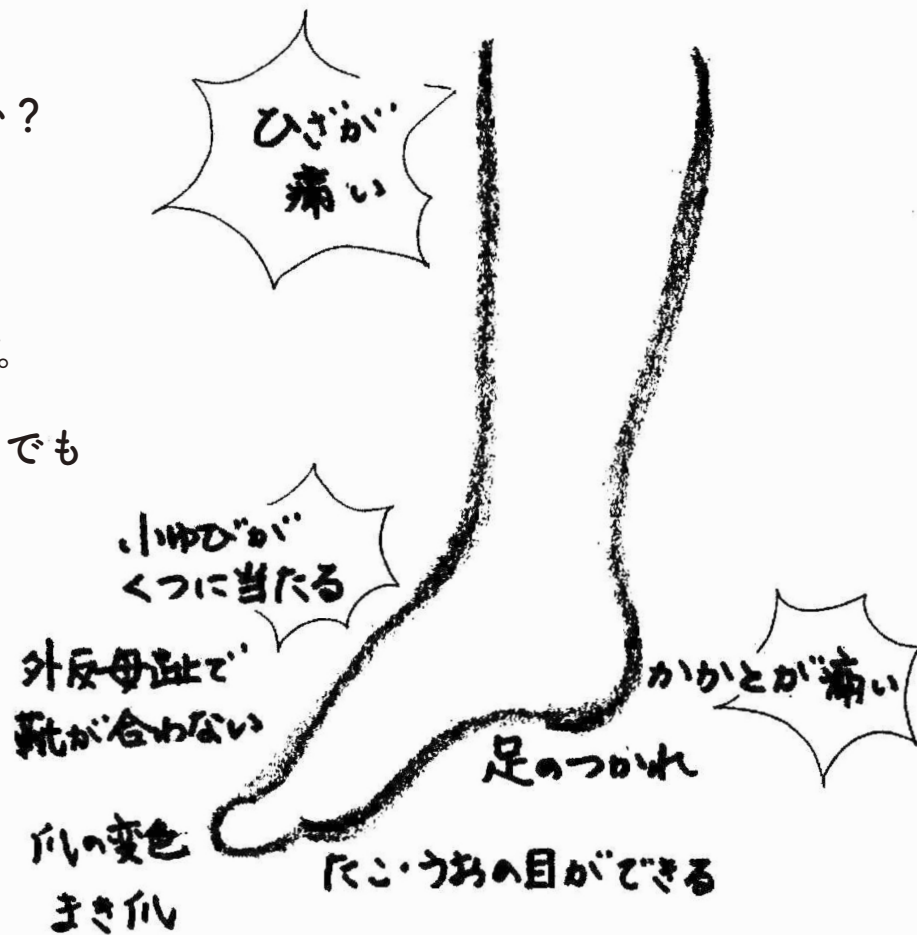
装具をつけてはける靴に困っている・・・

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る、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2回例会が、終了しました

今回は、前回学んだ日本人に多い足と膝のトラブルと原因について復習し、トラブルを起こしにくい靴の履き方、歩き方を勉強しました。学んだ履き方、歩き方を、日々実践したいと思います。

また、私たち日本人が、「正しい歩き方」を身につけていない理由についての歴史的な背景も学びました。

9月は、7、8月の内容を復習し、トラブルのセルフ改善法を身につけ、また、トラブルを改善できる靴についても学びます。

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3回 9月26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

自分でできる 足のトラブル改善法

「足の体操」の実習
「特殊な靴技術」の体験

- 「足の体操」の効用を復習し、「足ほぐし体操」を実演・実習で身につける。
- 履き方、歩き方を意識することで、変化があったかなかったか？
- 「足の保健のための靴」を体感してみる。

学習の部 15:00～16:30

靴による 足のトラブル改善法

足の保健に役立つ靴についての理解
実例の紹介

- 足と歩行と靴との関係を復習し、靴にはどのような機能性が必要かを学ぶ。
- 現代日本人に多い足、膝のトラブルへ対処できる靴について学ぶ。
- 実際の例についての紹介。

終了した2回(7月、8月)とこれからの予定

(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)

7月25日 (終了)	足、膝のトラブルのチェック法 日本人に多い足、膝のトラブルと原因	10月17日	歩くための靴の選び方 日本の靴の歴史と現状
8月22日 (終了)	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	11月日	今の自分に最適な靴の条件 日本の医療靴の実情