

# 足と靴の悩み 無料相談会 (毎月)

10月17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、

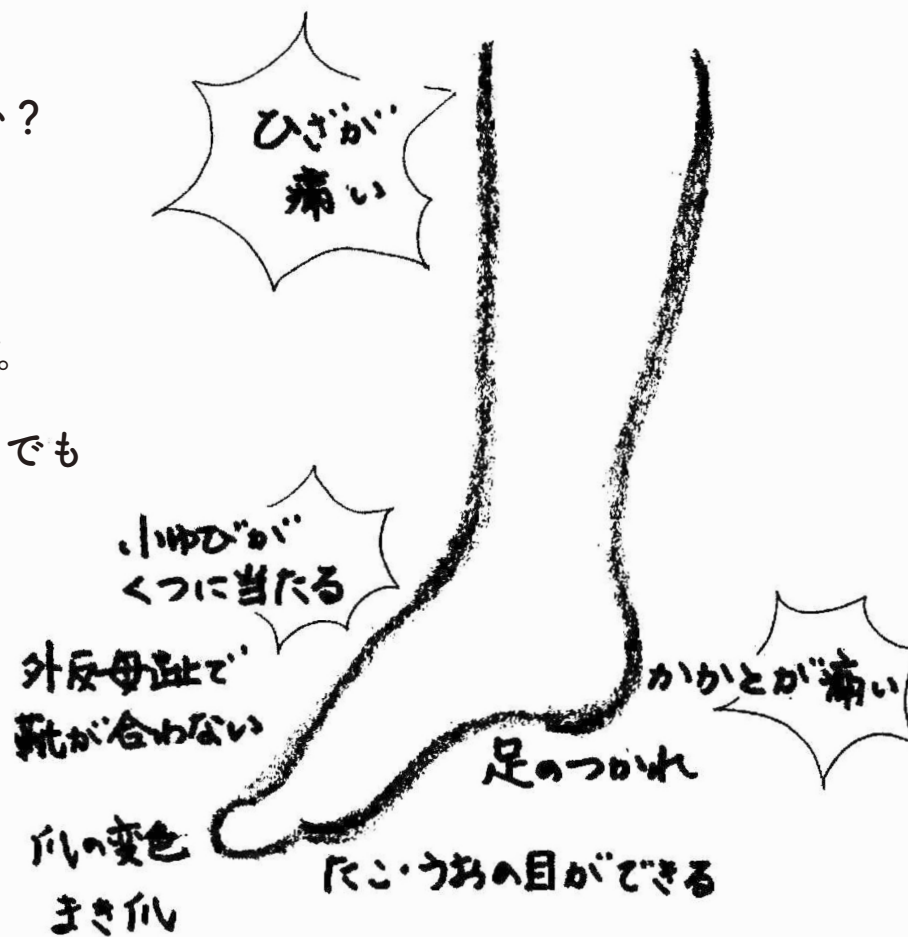
装具をつけてはける靴に困っている・・・

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3回例会が、終了しました

今回は、足のトラブル改善法を学びました。

実演によるグーパー体操や足ほぐし体操の学びは、本や映像だけではわかりにくい大切なポイントがよく理解でき、その場で効果を実感できました。

靴によるトラブル改善法の勉強では、動画での事例紹介を見て、改めて靴の大切さを考えさせられました。

10月は、靴の選び方の実践と日本の靴の歴史と現状を学びます。

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4回 10月17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

#### 歩くための靴の選び方

市販靴の選び方の注意点  
履いている靴のチェック

- これまでに学んだ靴の構造と役割から靴の選び方のポイントを確認する。
- 市販靴のサイズ表示の意味や「〇〇に効果」「△△に便利」等の「効能書き」について。
- 持参した自分の靴が選び方を間違っていないかチェックする。

### 学習の部 15:00～16:30

#### 日本の靴の歴史と現状

特殊な履き物=靴についての  
日本における歴史と現状

- 「靴」が人間の履き物として普遍的なものではないことを学ぶ。
- 日本における「靴」の歴史と現代日本人の足・脚のトラブルの関係を学ぶ。
- 「靴」の生産・供給の現状を学び、これからの「足と履き物と歩行」について考える。

## 終了した3回(7月、8月、9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<br>(終了) | 足、膝のトラブルのチェック法<br>日本人に多い足、膝のトラブルと原因 | 11月28日 | 今の自分に最適な靴の条件<br>日本の医療靴の実情 |
| 8月22日<br>(終了) | 靴の正しい履き方と正しい歩き方<br>現代日本人の歩き方の特徴と原因  | 12月26日 | 5回を振り返って<br>来年の目標と計画      |
| 9月26日<br>(終了) | 自分でできる足のトラブル改善法<br>靴によるトラブル改善法      |        |                           |