

# 足と靴の悩み 無料相談会 (毎月)

11月28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、

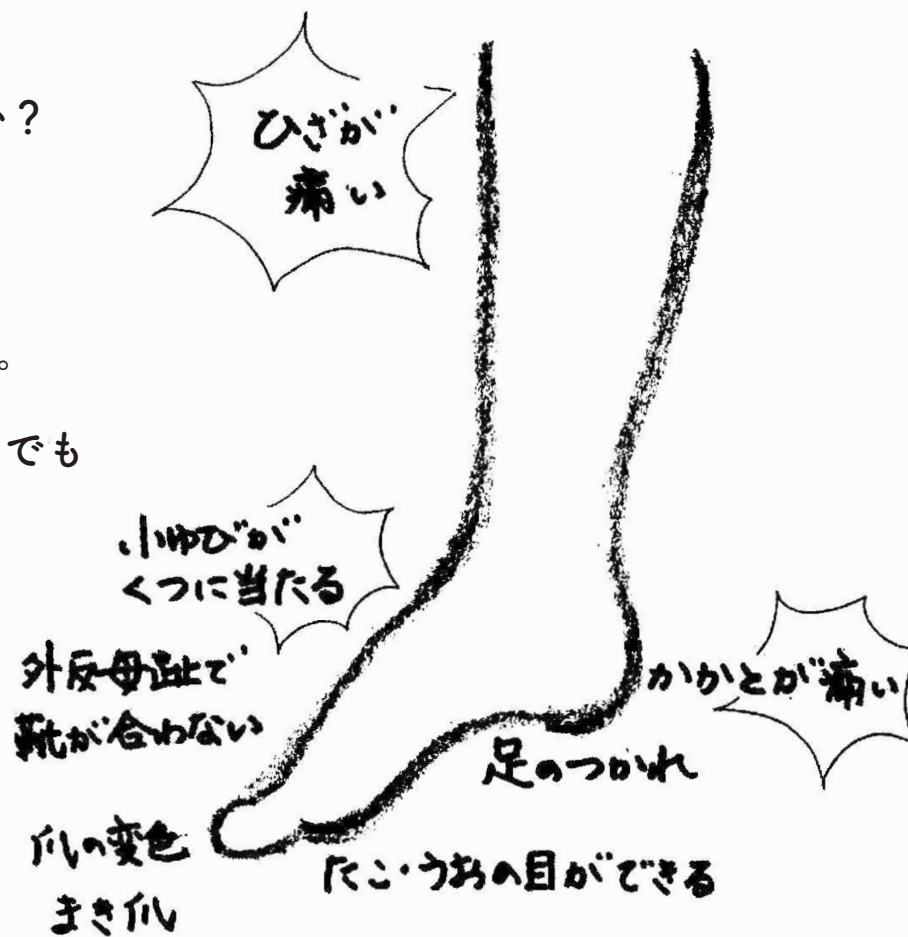
装具をつけてはける靴に困っている・・・

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。

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4回例会が、終了しました

今回は、履き慣れた靴や、履かなくなった靴を持ち寄り、選び方を間違っていないか、どうして履かなくなったのか等々を具体的にチェックしながら、靴の正しい選び方を学ぶことができました。

学習の部では、1000年前からの世界の靴の歴史を通して、私たちの知らない「靴の秘密」と、それを知らずに始まった「日本の靴の歴史」との興味深い関係を知ることができました。

11月は、自分に最適な靴の条件と日本の靴の現状を学びます。

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5回 11月28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

#### 今の自分に最適な靴の条件

自分の足の状態と日々の足の置かれた状態を確認し、自分に必要な靴の条件を探る

- 自分の足の状態を改めてチェックし、学んだ知識で、必要な靴の機能を確認する。
- 日々の日常を振り返り、自分の生活と労働に適した靴の機能を確認する。
- 日本の靴の現状では、自分に最適な靴を履くことが難しいことを学ぶ。

### 学習の部 15:00～16:30

#### 日本の靴の現状

日本の靴の歴史がもたらした靴の現状(特に「医療靴」について)

- 前回の「世界の靴の歴史」と「日本の歴史」の結果としての「日本の靴の現状」を学ぶ。
- 「本来の靴」の供給が困難な現状と努力の限界についてを学ぶ。
- 日本の医療現場における「靴」に対する認識と現状についてを学ぶ。

## 終了した4回(7月、8月、9月、10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 | 10月17日<br>(終了) | 歩くための靴の選び方<br>日本の靴の歴史と現状 |
| 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      |                |                          |