

フットケア通信

春も健康を考えた靴選びを!!

暖かくなり薄着になってきました。

素足にサンダルという方はいませんか？

素足だと靴ずれやけがをしやすく、サンダルは足の固定が不安定になり巻き爪やタコの原因になります。

見た目だけではなく足の健康も考えた “自分の足に合った靴選び” をしましょう。

自分の足に合った靴とは？

きつすぎず、ゆるすぎず、足全体にフィットする靴です

- 
- 靴ひも (マジックテープ*など) で足の甲の高さを調節、固定できる
 - つま先には1 ~ 1.5cm程度のゆとりがあり、足の指を動かせる
(かかとを靴に合わせた時 つま先に指1本程度のゆとり)
 - 底の素材は地面からの衝撃を緩和するもの
 - 靴底が足の指の付け根の関節部分で曲がる
 - 土踏まずがフィットしている
 - 靴の中に突起物や縫い目がない
 - 通気性・撥水性なども考える
 - 足の両くるぶしが靴のはき口ですれない
 - かかと部分が補強されている
 - かかと部分の底は厚めで安定性がある

公益社団法人 日本糖尿病協会

*(株)クラレの登録商標です

二村先生の一言：散歩の友

春色のスニーカーを購入しました。

おろしたての靴を履くときには靴擦れに注意！徐々に履く時間を長くして足になじませてください。

私も靴ひもをしっかりと締めて足に慣らしてあちこち歩きたいと思います。

