

大切な足のために 今日から出来ること

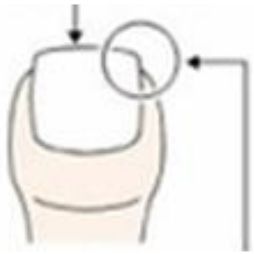
①足のチェック

- 靴擦れがないか
- 火傷やひっかき傷がないか
- 皮膚が乾燥していないか
- 水虫・爪水虫がないか
- 巻き爪など爪が変形していないか
- 「たこ」や「うおのめ」ができていないか



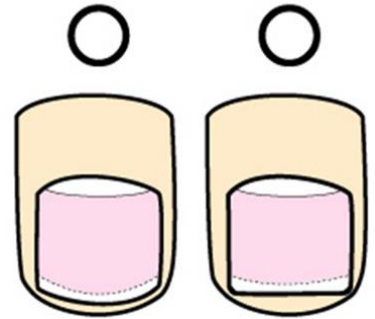
②爪の切り方

先は平ら、まっすぐに



角は少しだけ落とす

悪い例



ラウンド スクエアオフ

スクエアオフが基本

③靴の履き方

- 1) 靴ヒモなどを緩めた状態で履く
(できるだけ靴ベラを使って)
- 2) **カカトをトントン！！**
- 3) 靴ヒモをしっかりと締める
(先から編み上げる)



④歩き方

- ・背筋を伸ばす
- ・カカトからつく
- ・歩幅は広く

