

ウォーキングワンポイントアドバイス③



ウォーキングシューズの選び方



自分の足にあった靴を選びましょう！

サイズ

- 長さや幅のサイズが合う。
- 靴のつま先と一番長い指の間に0.5～1.0cm位の余裕がある。



靴底

- 踵に適度な厚みやクッション性がある。
- 足の指の付け根部分の曲がりに靴底の曲がり具合が沿う。
- 滑りにくい。

フィット感

- 踵のサポートがしっかりあり、踵がきちんとおさまる。
- 靴底や土踏ますの部分が、足の形にあっている。
- 靴ひもやベルトで甲まわりをフィットさせることができ、窮屈でない。

重さ・通気性など

- 負担にならない重さである。
- 通気性がよい。

必ず両足とも試し履きをして選びましょう。

朝よりも足がむくみやすい夕方に、ウォーキング時に履く靴下を履いて合わせてみましょう。



ウォーキングシューズの履き方

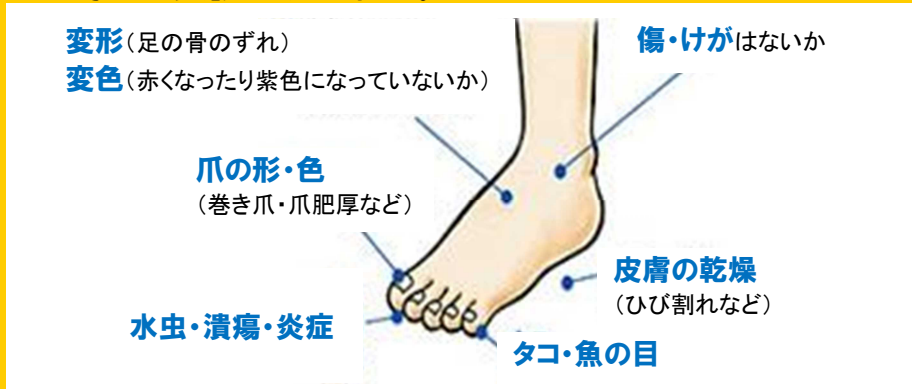
- ①靴ひもなどを緩めて足入れをし、靴の中に少しゆとりを作ります。
- ②踵で2回コンコンと地面をたたき、踵が靴に合うようにしっかりおさめます。
- ③少し踏み込んだ状態で靴ひもを締めていきます。つま先側の1番目と結び目のところは緩め、他は甲にフィットするくらいに締めます。
- ④踵が抜けないか、きつくなく足の指が広げられるかどうか確認しましょう。



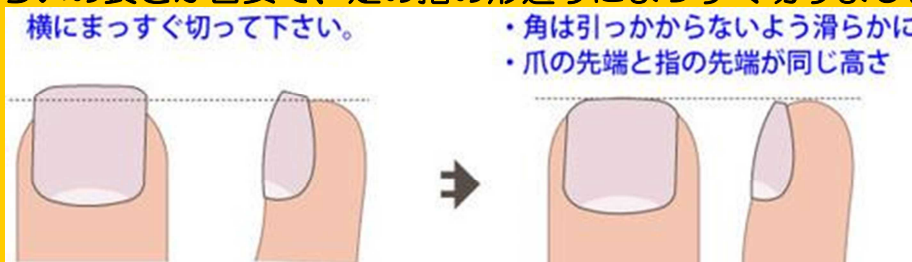
フットケアのポイント



- 毎日、足の指と指の間や足の裏、爪の周囲など足全体をていねいに洗い、よく乾かし清潔にしておきましょう。
- マメや靴ずれなど足の皮膚や爪に異常がないか観察をしましょう。マメや靴ずれが生じた場合は、きれいに洗い、消毒し、絆創膏等で保護しましょう。症状がひどい場合は受診しましょう。



- 爪の手入れをこまめに行いましょう。足の指先に平らなものを当てたときに爪が当たらないくらいの長さが目安で、足の指の形通りにまっすぐ切りましょう。



- マッサージで疲れをほぐしましょう。
 - ・足の指を1本ずつやさしく、爪の周りもマッサージする。
 - ・足の指を1本ずつもち、指と指の間を広げる。その後、指全体を丸めたり、反らせたり、広げたりしてみましょう。



- ・手の親指の腹を使って、足の裏をゆっくり押しマッサージする。
- ・足首をゆっくりと手を添え回す。反対回しも行いましょう。
- ・ふくらはぎの筋肉をつかみ、両手でゆっくりとほぐす。

こまめなお手入れで、
疲労回復！ケガ予防！

