

足の形と靴選びについて

【代表的な足型三種類】

人の足型を足指の長さのバランスで見た場合、大きく分けてギリシャ型、エジプト型、スクエア型の三種類があります。



【それぞれの足の悩み】

●エジプト型・このタイプは日本人には少ないタイプです。幅広い先の丸い靴を履くと、指先が前にすべりやすいため指先を痛めることがあるので注意が必要です。運動靴を選ぶ時には先のやや細いスマートなタイプが良いでしょう。

●ギリシャ型・このタイプの特徴は、第2趾が第1趾より長いことです。第2趾は足型を縦に二分するときの中心線です。パンプス等の設計は第1趾を中心にしたものが多いため第2趾を痛めることとなります。先が丸い靴で捨て寸が少ないと第2趾が先に当たってしまいます。先の細いタイプの靴が良いでしょう。

●スクエア型・このタイプは、第1趾から第5趾まで、ほとんど同じ長さなので下駄足とも呼ばれています。外反母趾にはなりにくいのですが、陥入爪や第5趾にウオノメができやすくなります。先の丸い靴やひも靴などが良いでしょう。



講演事業の報告(2012.8～)

【2012.9.27】

「糖尿病予防研修会」看護師が行う予防的フットケアについて・講義及び実践

参加者：庄内管内市町の健康づくり担当者及び福祉施設等の看護職、介護職の糖尿病に関する指導を行う職員等
主 催：庄内保健所保健企画課

【2012.10.10】

鶴老連温海支部燦々塾「足のケアと健康」

参加者：鶴岡市老人クラブ連合会温海支部会員
主 催：鶴岡市老人クラブ連合会温海支部

【2012.10.24/11.4/12.5】

みかわ町民講座「健康は足元から」

参加者：三川町町民
主 催：三川町公民館



【2013.3.3】

関川健康教室「健康は足元から」

参加者：関川集落、第3地区集落住民
主 催：鶴岡市温海庁舎市民福祉課

【2012.8.7/11.13】

素足美人めざしま専科

in 湯田川温泉理太夫旅館

ソールリーディング・ブチリフレクソロジー



【2012.11.19/11.26】

フットケア基礎講座開講

訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。
30分 2,500円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。



庄内余目病院

フットケア外来のご案内

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3434

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

ウエルネスケア

鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字楯ノ沢 61

TEL: 090-7561-1040 FAX: 0235-64-3252

メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業

糖尿病外来フットケア事業

JHCA 認定セラピスト養成事業

セラピスト訪問サービス事業

フットケア・美容・健康に関する商品販売