



健康な足の条件とは！！

【全身のバランスがとれ足指が自由に動くこと】

足は全身を支え、体と重力のバランスを保つ重要な役割を担っています。健康で快適な足とは、足の指が自由に動き、足の骨格が正しい位置に保たれ全身のバランスがとれている状態のことです。

【簡単、足の健康チェック】

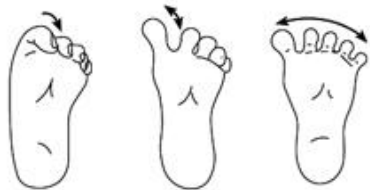
裸足になり足の指を使ってジャンケンをしてみましょう。

グー：足の指5本を力いっぱいすぼめる。

チョキ：親指を足の甲側に残りの指は足裏側に曲げます。

パー：足の指5本ともおもいきり開きます。

リズムカルに10回連続してできれば、健康です。



【足にトラブルがありませんか】

皮膚のトラブル：タコ・ウオノメ・水虫・乾燥など

爪のトラブル：巻き爪・陥入爪・肥厚爪・二枚爪など

骨のトラブル：外反母趾・内反小趾・開帳足・扁平足
ハンマートウなど

他には、むくみ、静脈瘤、冷えなどがあります。



足のトラブルが全身の健康に影響を及ぼすと言われて
います。足を健康にすることで全身の健康を保つため
にも重要なのです。

足の健康相談会 開催のお知らせ

【あなたの足、大丈夫？】要予約

日時：5月17日 10:00～17:00（毎月第3土曜日開催予定）

場所：よくなる整体院鶴岡 鶴岡市伊勢原町2-13 0235-24-5442

内容：足の健康チェック（無料） フットケア 2500円～

講演事業の報告(2014.1～3)

【2014.2.18】

福祉講座「健康は足元から」

主 催：鶴岡市社会福祉協議会温海センター

参加者：鍋倉地域住民



【2014.3.2】

健康教室「健康は足元から」

主 催：鶴岡市温海庁舎市民福祉課

参加者：温海第一地区住民

【2014.2.1】

庄内「癒し」フェス&スイーツまつり

【2014.3.23】

足湯カフェ チット・モッシュェ イベント出店

その他、多数イベント等参加



詳細はブログをご覧ください <http://ameblo.jp/piyoko-ko/>

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、巻き爪補正
30分 2,500円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。
巻き爪でお困りの方は、ご相談ください。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や
痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

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樋ノ沢 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