



靴の選び方について習得しましょう

フットケア
通信⑧

きつすぎず、ゆるすぎず、足全体にフィットする

靴を選びましょう。

きつくない
ゆとりのある
靴を選んで
下さいね。

靴選びのポイント

足の甲が圧迫されない

指先が締め
つけられない

つま先が当たらない

ヒールが
高すぎない

靴底が厚く
クッションが良いもの



靴選びを誤ると傷が出来たり、転倒の原因になるので注意しましょう。

