



# 「良い靴」って何でしょう??

## ～歩くための靴の話～



### ・みなさんはどのように「靴」を選んでいきますか？

見た目。軽さ。履く手間が少ないもの。色々理由はあると思います。  
今回は、靴の役割から「歩くため」に良い靴を考えてみましょう！

## 靴の役割

- ・ 3点固定で足をサポート
- ・ 足の衝撃吸収
- ・ 歩きの安定
- ・ 足の保護

などなど・・・



歩くために大切なことは、しっかりと足を固定してくれること。

黄色  部分がしっかりと、3点で固定してくれる靴を選びましょう！

①紐靴タイプが足に合わせて締められるのでおすすめ。

※ただし、かがむことが難しい方は無理をしなくても大丈夫です。

②とても重要な踵。踵がグラグラすると足だけでなく、膝や股関節にも悪影響です。

③実は大切なシャンクと呼ばれる部分です。黄色の部分が固いものを選びましょう。

お気に入りの靴を履き続けることも素敵ですが、脚のことを考えて、この機会に足元を確認してはいかがでしょうか。

普段のウォーキングで違和感を感じたら、お気軽に当院を受診ください。