

あなたも
足と靴のチェックしてみませんか？

～健康講座～

「高齢者の正しい靴の選び方」

10月18日(水)14:00～15:00

陵北病院 C館5階 多目的ホール

過ごしやすい季節になってきました！

秋はウォーキングに最適ですね。

普段、皆さんは**どんな靴**をはいていますか。

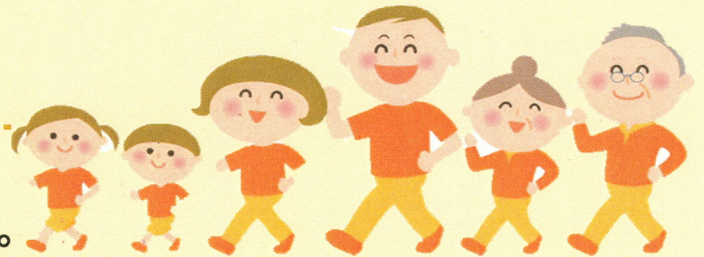
足が痛い！膝が痛い！長時間は歩けない！そんな悩みはありませんか？

実は、その原因の1つが自分の足に合っていない靴だと言われています。

皆さんの足は、きゅうくつな靴の中で悲鳴をあげているのです。

そして知らないうちに足の関節を変形させています。

今日は皆さん**1人1人に合った靴選びのポイント**をご紹介します。



講師紹介

医療法人永寿会 陵北病院 訪問看護ステーションりょうほく

所長 田邊美香

JTFA認定 医療フットケアスペシャリスト JSMN学会認定運動器看護師

子どもから高齢者まで「足の大切さ」について啓発活動を行っております。

申し込み先：042-651-3231

先着50名 無料

医療法人永寿会 陵北病院

訪問看護ステーションりょうほく

東京都八王子市西寺方町315

