

ひざが痛い . . .
 外反母趾がある . . .
 巻づめ . . .
 扁平足 . . .
 うおのめが痛い . . .
 背中が丸くなる . . .

靴がこのようになっていませんか？



履き口が広がっている

靴底の片側だけすり減る

そのお悩みの原因

靴

かもしれません



社会医療法人みゆき会
 南館クリニック

所在地：山形市南館四丁目 1 番 45 号
 TEL：023-647-7555
 FAX：023-647-7557

診療科目：内科 整形外科
 診療時間：月～金 9：00～12：00
 休診日 土曜日・日曜日・祝日

足のお悩み
 南館クリニックに
 ご相談ください



1. 足の正しいサイズを知る



踵着地でズレて、当たる

靴が合っていないと、
トラブルの原因となります



リハビリスタッフが足のサイズを計測し、ジャストフィットする靴をご案内します



2. 靴を上手にはく

STEP1

ベルト・ひもを緩め靴下のシワを伸ばして足を入れる



STEP2

かかとを合わせる



STEP3

つま先を浮かせた状態でベルト・ひもを締める



STEP4

靴の中で足のゆびが動くか確かめる



3. インソールでバランスよく



合わない靴を履き続けて、歪んでしまった身体は、歩く際に膝や腰などの関節や筋肉に過度な負担をかけてしまっています。
その崩れたバランスを整え、トラブルの解決や予防に効果的なのが、自分専用のインソール（中敷き）です。

リハビリスタッフがあなただけのインソールを提供します

健康を足元から支えます

靴・インソールに関する
ご質問はリハビリスタッフ
まで