ひざが痛い・・・

外反母趾がある・・・

巻づめ・・・

偏平足・・・

うおのめが痛い・・・

背中が丸くなる・・・

靴がこの様になっていませんか?



靴底の片側だけすり減る

そのお悩みの原因



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



が社会医療法人みゆき会

1. 足の正しいサイズを知る





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



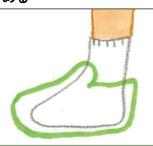
STEP3

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