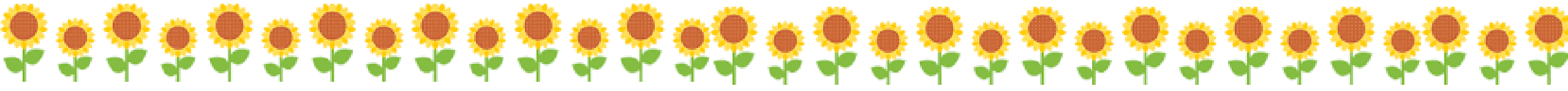
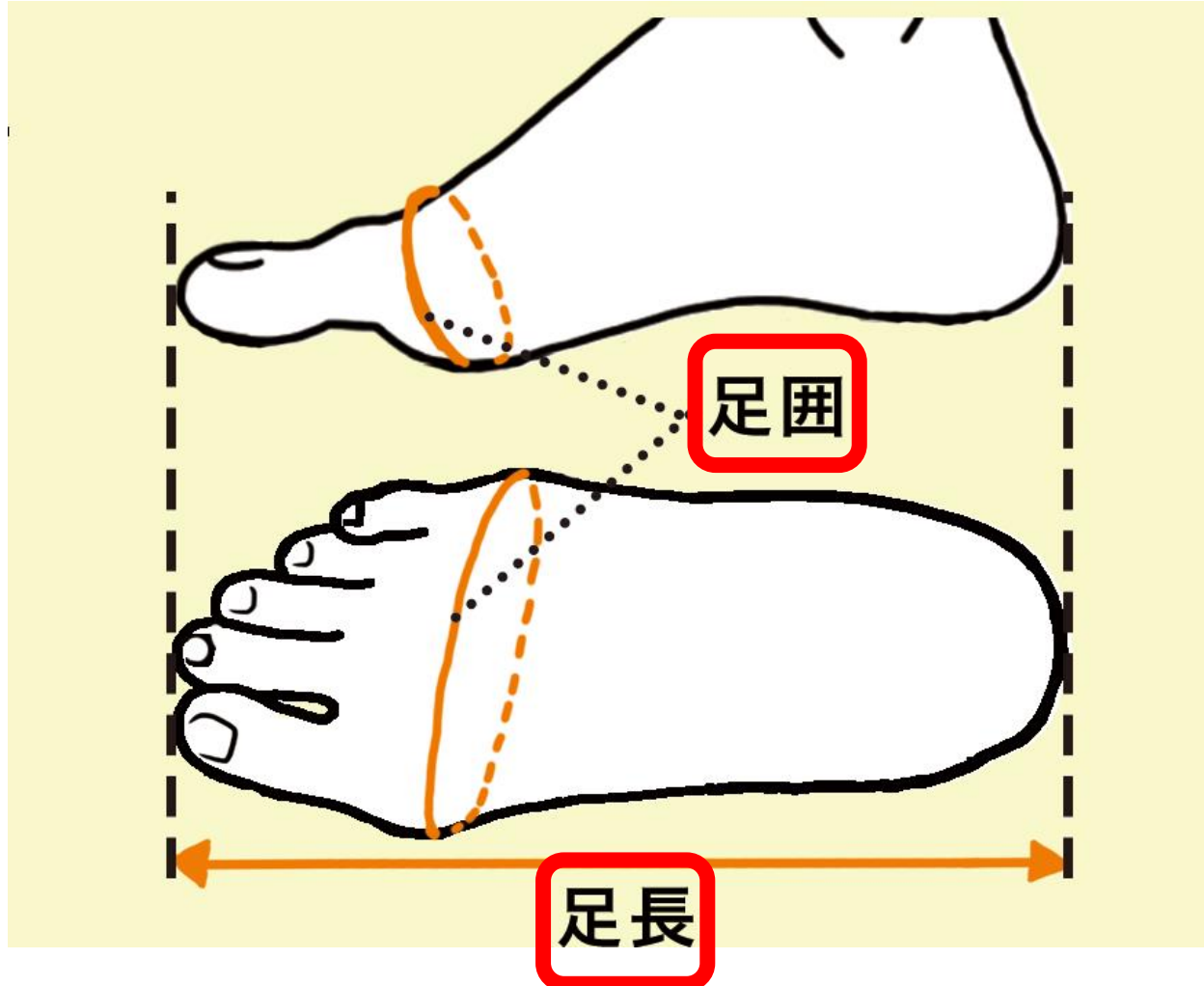


自分に合った靴選びってどうしたらいい??



足のサイズに合っていることが一番大切です。

足のサイズは足長と足囲(ウイズ)を測定し、「JIS規格」のサイズ表に照らし合わせましょう。



足長: かかとの一番出っ張っている部分から、最も長い足趾の先端までの長さ。

足囲(ウイズ): 親指と小指の付け根の一番出っ張ったところにメジャーを1周させた長さ。

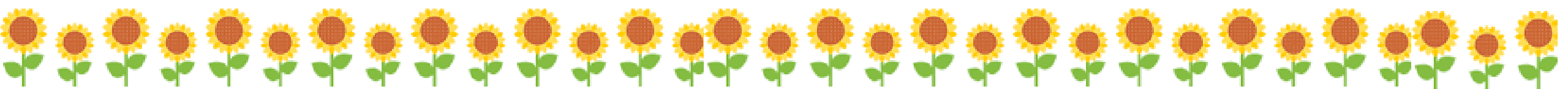
靴を選ぶ際は下図の個所に留意し、できれば履いて歩いて選びましょう!

紐やベルクロなどの調整具がついている

かかとの芯がしっかりしたもの

つま先に手の親指の幅程度の余裕がある

足の指が曲がる位置で靴が曲がる



自分に合った靴を正しく履いてウォーキングをより楽しんでくださいね!!
来月は体重についてです。夏真っ盛り。最近、体重に変化はありませんか?