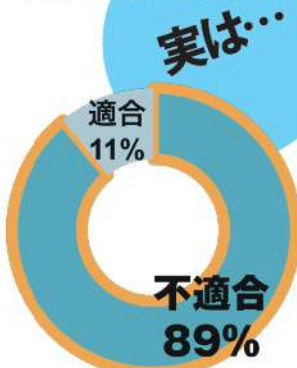


# 現代人の足のトラブル急増!

現代人の足の悩みは、年々急増しています。外反母趾、タコやウオノメ、扁平足、浮き指…でも、いったい何が原因なのでしょう?



ヒザにトラブルのあるご年配の方の履いている靴を調べたところ、何と約9割の方が、自分の足に合っていない靴を履いていました。

## 足に合っていない靴が原因!

変形性内側型膝関節症で独歩可能な55名(男6名・女49名)、平均年齢71.5歳、NPOオーソティックスソサエティー調査、2014年5月リハビリテーション学会発表資料より



足に合っている靴を履いただけで、外反母趾が良くなった!!

### 結論…

足に合っていないサイズの大き過ぎる靴を履いていることが、足や身体のトラブルを引き起こす最大の原因のひとつと言えます!



お任せください!!  
フットケアトレーナーに!!

足と靴の  
専門家!

フットケアトレーナーは、足と靴が原因で起こる様々なトラブルを医学的根拠に基づいて歩くバランスから分析。足に合った正しい靴のフィッティングや問題解決する知識と技術を持ち、医学会で発表実績のあるNPOオーソティックスソサエティーの認定試験に合格したスペシャリストです。

NPOオーソティックスソサエティーは…

様々な足や靴に関するトラブルの原因を研究、解決をするために発足。医師、理学療法士、医療従事者、靴店、スポーツ店などを中心に、マスコミからも高い注目を集めています。



### フットケアトレーナーのいる施設

- まずは、足の計測、診断を…

●このパンフレットに記載されている写真、イラスト、文章の無断転載はお断りします。



# 足の悩みありませんか?



フットケアトレーナーが、解決します!

## 外反母趾

靴ズレ 扁平足

タコ ウオノメ 腰の痛み

ヒザの痛み O脚・X脚



# 3つのポイントで解決しよう!

あなたの靴は  
足にフィットして  
いますか?



フットケアトレーナーが、  
ベストアドバイス!

## 2. 足に合った靴を選ぶ

靴のかかと部分が、しっかり安定していること。  
そして、つま先は指の付け根の曲がるところで、  
自然に曲がることの良い靴の条件。  
また、実際に足サイズより大きい靴は、  
足のトラブルを起こしやすくなります。  
左右の差、甲高、むくみなどに  
フィット感の調整で対応出来る  
紐靴が理想的です。



## 1. 足の正しいサイズを知る

ご自身の足の本当のサイズ、ご存知でしょうか。  
足は、体重がかかると足幅と足囲が大きくなります。  
だから、体重のかかった状態とかかかっていない状態の両方を計測して、  
足にジャストフィットするサイズの靴を選びましょう。



「ドクターズ・ディモコ」に訪れた女性3540名の足計測データ



## 3. インソールでバランス良く

合わない靴を履き続けたことで、ゆがんでしまった身体は、姿勢を悪くし、  
歩く際にヒザや腰などの関節や筋肉に過度の負担をかけることになってしまいます。  
その崩れたバランスを整え、トラブルの予防や解決に効果的なのが、  
自分専用のDYMOCO<ディモコ>インソール(中敷)です。

