

靴は足に合っていますか？

- ・ 歩くといつも膝が痛いなぁ...
- ・ 歩く時バランスが悪くて怖い...
- ・ よくつまずくなぁ...
- ・ 外反母趾が痛いなぁ...



このような症状を普段の生活で感じていませんか？



原因①⇒足に靴が合っていない

- 靴のサイズや幅は大きすぎませんか？
- ご自分の足のサイズ・幅を知っていますか？



※ 足のサイズ・幅をお調べいたします！

原因②⇒足に異常がある

- ★ 外反母趾 ★ 内反小趾
- ★ 扁平足 ★ 浮き指など



原因③⇒体重が左右不均等

※ 足の異常、体重のかかり具合を
フットプリンタでお調べいたします！

※ 原因①～③などにより、
腰痛・膝痛を引き起こす可能性もあります。

インソールと靴で健康を取り戻そう

* 各種保険適応 (医師の診断が必要です)

インソール(足底板)とは？

インソールとは靴の中敷きのことです。足の形や大きさなどに合わせて、加工して靴の中に入れて、歩いたり走ったりします。

人間の足には3つのアーチがあります。アーチを保護することで、足だけでなく、からだ全体の正常な良い動きを出しやすくします。



どんな効果があるの？

- 痛いところが楽になる。
- 足の指が使いやすくなる。
- 歩きやすく、走りやすくなる。
- 扁平足が予防できる。
- 正常なアーチの形成が期待できる。

などの効果があります。

(*個人差があります)

レビュー・口コミ

★ 足の大きさを測ってもらうことで子供に合う靴がわかりました。

(5歳児の母)

★ 足の痛いのが治りました。(7歳)

★ 足が速くなった気がする(13歳)

★ 足が前に出て歩きやすい。(60代女性)

★ 外反母趾が良くなった(70代女性)

★ 足のゆびが壊えてアレルギーしやすい(30代男性)

※ 年代に関係なく全ての方に満足いただいております！

★その他サービス内容★

★訪問リハビリテーション

・ 初回評価(30分無料)⇒次回リハビリプランのご提供(希望に応じ週1～3回程度の訪問リハビリ)⇒毎月の効果判定⇒リハビリプランの変更。

・ 1回 40分:5,000円、60分:8,000円(交通費込)

★リハビリ評価のみ(30-40分:3,000円)

★転倒予防などの医療講演(5,000円)

なども行っております。お気軽にお問い合わせください。



足と靴と健康の専門店

代表 野崎 円(理学療法士・フットケアトレーナー)

〒062-0035 札幌市豊平区西岡5条15丁目5-23

TEL:(011)583-8540 FAX(011)596-8320

E-mail:reha.nozaki@gmail.com

インソールと靴で 身体改善を！

★こどもの健全な成長

★スポーツのパフォーマンスアップ

★転倒予防、歩きやすさ

★痛みの緩和



こどもとくつ

①こどもの足はマシュマロ

あかちゃんの足は軟らかい骨をマシュマロのような脂肪で守っています。足の骨が全部揃って完成するのは10歳頃。成長を続け、大人の足になるのは18歳頃です。そのため、足に合わない大きすぎる・小さすぎる靴はこどもの足のトラブルを引き起こす元になってしまいます。

③なんだかよくころんじゃう

よく転んでケガをしてしまう、かけっこが遅い…原因の1つに「靴」があります。靴があていないことで、足元が不安定となり、転びやすかったり、早く走れないといったことが考えられます。

⑤足育とは？

赤ちゃんの足はアーチがない状態です(フクフクして土踏まずがありません)骨が徐々に成長し、アーチの形成は2歳過ぎに変化し始め、3歳くらいから発達していきます。外で遊ぶときや保育園、幼稚園ではどのような靴を履かれていますか？土踏まずがない扁平足に成長しないよう、運動することや靴選びも大切です。

土踏まずの役割は、バランスを取ったり、バネになったり、衝撃を吸収することです。扁平足ではバランスがとれなく、ころびやすくなることが多いです。足のゆびを使う体操もお教えいたします。

⑥足型計測と靴選び・遊び

- 足の形状、形や大きさ・幅などを知ることで、その子にあった靴選びができます。
- 足をしっかりと発達するための遊び方やその工夫の仕方などもお教え致します。

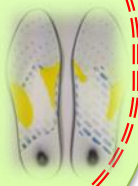
スポーツインソール

野球・サッカー・ランニング・ゴルフなどのスパイク・アッパーシューズは、足に合っていますか？

走ると足やゆび、腰が痛い、
自分の足のサイズがわからない。
速く走りたい、よいプレーをしたい

インソールと足に合ったシューズを履くことで

- ゆびが使えるように⇒蹴れて速く走れる
- 長時間のプレーでも足が疲れにくくなる
- 痛みが緩和する (効果には個人差があります)



②こどもと足のトラブル

浮き指・内反小趾・外反母趾など、さまざまなトラブルが起きるといわれています。



④こどもの足に合った靴をはくことで

- きれいな姿勢で歩けるようになる
- かけっこが早くなる
- バランス感覚が育成される
- よい足の形をつくることができる



作製までの流れ

①問診

痛みや過去のケガなどをお聞きします。

②足の状態の観察

足のトラブル(外反母趾・浮き指・扁平足など)の確認を触診にて行います。

③足サイズ・足型計測

計測し、体重のかかり具合、指・アーチの確認をします。

④靴の観察

足に靴が合っているかの確認をします。

⑤立位姿勢・片足立ち・歩行の観察

バランス状態を見て、インソールの必要な部分を確認します。

⑥微調整しながらインソールを作製します。

効果

足の蹴り方が真っ直ぐに



肩の高さが左右均等に



ご予約・ご相談はこちらまで

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/f0c688ed290937>



☆インソール作製料金(両足)☆
 幼児～小学生:3,500円・中高生:5,000円
 大人:10,000円
 *調整料:1,500円 *計測のみ:1,500円