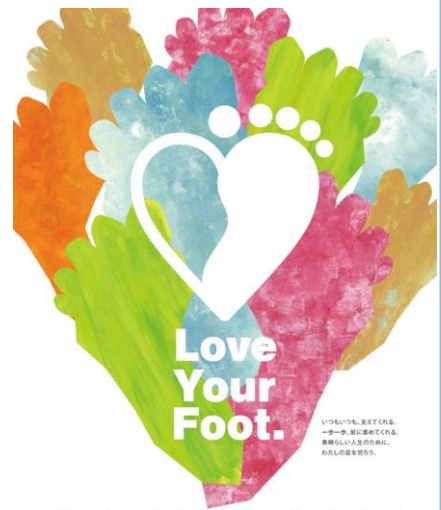


# すずらんカルテ vol.2

2月10日は「2（フッ）月10（ト）日」と読めることから、フットケアの日と制定されています。

足は「第2の心臓」と言われており、例えば小さな傷でも悪化すると切断が必要になることがあります。

自分の足で歩き続けられるよう日ごろから足のケアを行いましょう！



足が「冷たい・しびれる・痛い」  
思い当たる感覚があったら、すぐにかさつかけのお医者さんにご相談ください。

2月10日はフットケアの日  
足は第2の心臓、ひと足先のフットケアを。

## 靴選び

～正しい靴を選びましょう～

- 足幅が合うか  
（つま先に指を広げられるゆとりがある）
- サイズに余裕があるか  
（つま先に当たらないゆとりがある）
- 通気性がいいか
- 足が適度に固定され、安定性はいいか  
（甲と踵はある程度硬い方が安定性がある）
- 土踏まずのアーチがフィットしているか

※履きやすくても古い靴は足によくないので  
買い替えましょう！



靴が合わないと、  
足の指が赤くなっ  
たり、変形したり  
しちゃうよ!!

