

保健センターからの健康情報

～ウォーキングシューズについて～

シューズは服装よりも大事です。1日1万歩歩けば、5,000回の小さな衝撃を受けることになります。自分にあったよい靴を選び、正しい履き方を身につけましょう。



～シューズの正しい履き方～

- 靴ひもは毎回きちんとほどき、履くたびにしっかり結びます。
- かかとをしっかり合わせます。地面をかかとでトントン。
- つま先にゆとりのある状態で固定するよう、靴ひもを締めます。
- 結んだひもは、地面につかないようにしましょう。

年に一回は、がん検診や健康診査を受けて健康管理に活かしましょう!