

女性の足は変形しやすいのに予防・配慮・支援がない、歩行がつらくてたまらない！
NWECC（国立女性教育会館）・東京都・調布市の男女共同参画フォーラムで
多くの女性たちが共感した「足の感性」を育てる足と靴のワークショップ

スニーカーで元気に歩こう！ 誰でも 失敗なし 靴選びのコツ

女性の足は変形しやすい 女性の筋力は弱い 女性は長寿

足の変形は 高齢期の女性の QOL を低下させてしまう

女性の足は健康対策・靴の配慮・変形予防の支援が必要なのに

子どもの時から皆が同じ足囲の靴を履くことを指導され

社会ではパンプス必須と刷り込まれる

足と靴の悩み解決を図りながら、足の健康を守り合う社会 皆で考えませんか？

- ☆ 靴選びで大切なのは「身体の声」。「感性」を磨けば「声」が聞こえる。
(足の計測は△。数字と実際に合う靴では足囲が2~4段階違うことも)
- ☆ 「感性」を磨くポイントは「骨格に合わせる」靴の履き方と選び方。
靴文化では親が「合わせ方」を繰り返し教え、足を守る。
「骨格に合わせる」と重心が安定する。足・膝・股関節のつらさ、足の重さ・冷え、
歩幅・スピード・姿勢・転倒…課題が改善し、「感性」が磨かれる。
- ☆ 「合わせ方」を身体で理解すると、「ゆったり」で選ぶカン違いに気づく。
足囲の細い足囲 A/B/C/D の靴が必要だと気づく人が大勢いる。
- ☆ 若い時は足の変形に寛容。高齢者は足の変形に苦しんでいる。
- ☆ Ku Too は実は子ども達にも。子ども達の足と靴に起きていることに気づいてあげて。

2019年10月27日(日) 13:30~15:45

東京ウィメンズプラザ 第2会議室 A

(渋谷区神宮前 5-53-67 東京メトロ銀座線/半蔵門線/千代田線 表参道駅 B2 出口 徒歩7分)

募集人数：25人 参加費：無料

持ち物：ひものあるスニーカーor 運動靴、タオル

託児：お問い合わせください

主催：フットの会 要：申し込み (メール asizukuri_320@yahoo.co.jp Tel. 080-3304-2802)

(2007年より足の健康推進活動 子どもから高齢者の快適な足と靴の生活に貢献)