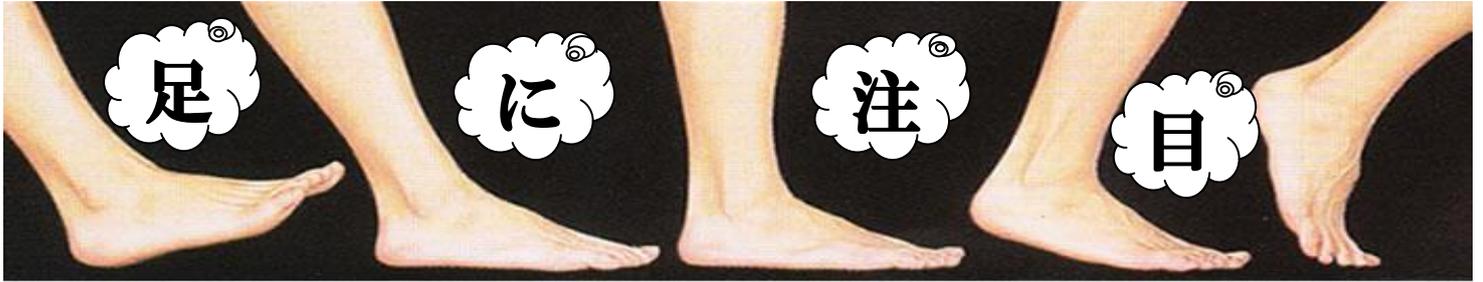


# 糖尿病だより



2016年9月  
No.46



## 1. かかとの着地

かかとの外側が踏み込んだ時、つま先は扇状に広がり、足の前方への踏ん振りを助けます。

## 2. つま先の設置

この瞬間つま先は内曲りに閉じ、地面を握ろうとしています。

## 3. 足全体が地面に

つま先は、体が安定するように開いています。

## 4. 体重がつま先に

足を地面から押し上げようと、つま先は扇状に広げられます。

## 5. 地面を離れる

つま先は閉じられ、その後再び扇状に広がる着地の形へ戻ります。



## 靴下選びのポイント

- 綿と化繊の混合の物
- 色は薄い色の物
- 締めつけのきつくない物



○ 良い例



× 悪い例

触って約1cm程度の隙間がある！



踵を上げた時に少し隙間がある！



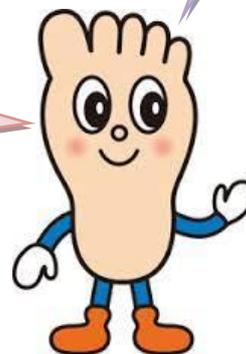
靴や靴下は、正しい物を選ぶことが大切です！

でもちょっとまって！  
例えば  
体重 50kg の人が歩く時に、踵にかかる負担は片足に単行本が約 200 冊分のっている感じですよ！

**重い！**

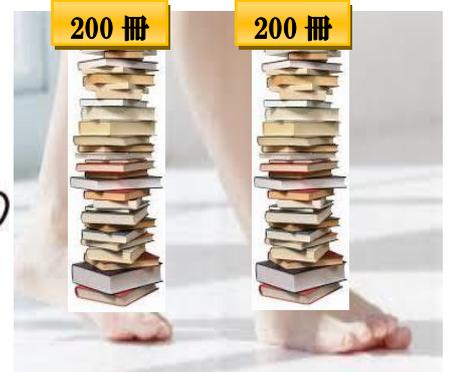


足のゆびの運動をして足の筋肉、感覚を鍛えましょう。



200 冊

200 冊



糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待ください。

