



# と通信

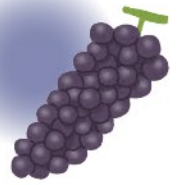
知ってうれしい豆知識

2018年 9月号 vol.15

今月の色

恋路十六夜  
(こいじぎよ)

【山ぶどう】の紺色



## ウォーキングのススメ&自分に合った靴の選び方

皆さんは毎日、どのくらい歩いていますか？

「ついついエスカレーターを使う」「近くでも車で移動をしてしまう」「忙しいから…」  
「足腰が痛いから歩きたくない」など、様々な理由で歩く機会が減ってきているのではないのでしょうか。普段から歩いていないと、足が上がり何もないところでつまづいたり、腰痛や疲労の原因に…少しずつ気候が穏やかになり、外に出かけるのも苦にならなくなるこの季節、ぜひ自分に合った靴を選んで楽しくウォーキングをはじめてみませんか？

歩くことで  
こんな事に  
期待が！

①糖尿病を予防

②骨を丈夫に

③脳に刺激をあたえる

④悪玉コレステロールが減少

⑤足腰の筋力強化

⑥ストレス解消

⑦ダイエット効果

⑧呼吸により心肺機能が向上



最初から長時間の運動を目指さず、少しずつを毎日続けることが健康への近道です。  
1日に20分、ゆっくり歩く事を目安に、無理のないペースではじめてみましょう。

## 正しい靴選びで「歩く」が楽しい♡

「でも…歩くと足が痛い…」それは靴が原因かも！  
デザイン重視で靴を選んでしまうと身体に負担がかかったり、  
外反母趾などの疾病の原因になってしまうことも…  
自分にあった靴を履くことが快適なウォーキングライフの第一歩です！



### 靴選びチェックポイント

- つま先に余裕があるか
- 足の上下左右が圧迫されていないか
- 母趾（小趾）に靴があたっていないか
- 靴が土踏まずにくっついているか
- 靴が脱げやすすくないか

### 試し履きの際は必ず両足とも履いてみましょう

左右の足の大きさはほとんどの方が違います。  
必ず両足に履いてフィット感を確かめましょう。

### 店内を歩いて履き心地を確認してみましょう

違和感を感じたら、サイズを大きく、または小さくして再確認をします。違和感がなくても、できれば2サイズを履き比べ、より良い方を選びましょう。

※サイズを変えても違和感がなくならない場合は商品を変更してください。