

# 令和8年度 フットケア講座

皆さんは『フットケア』と聞いて何をイメージされますか？

マッサージ？足つぼ？ネイル？そんなイメージを抱かれると思います。

また、血圧が高い・心臓が痛いなど身体の不調を感じた場合、病院に行って診察を受けるとは思いますが、足が痛い場合は『靴が合っていないのかな？』『歩きすぎたのかな？』って重要視していない事が多いと思います。

しかし近年では病院やクリニックで足に対して診察する科『フットケア外来』などもあります。足はとても大事でこの講座では骨や筋肉など足の構造を解剖学や運動学を交えながら足や足趾について総合的に学んだり、また『爪ケア』・『足裏ケア』・『靴の選定や履き方』などカテゴリー別に足について計5回講座を行います。一緒に学びませんか？

## ●4/16（木）13：30～15：00 講座室2 申込開始3/16（月）

フットケアの重要性を『糖尿病とフットケアの関係』、『骨や筋肉など足の構造を解剖学や運動学』を交えながら総合的に学んでいただき、ご自身で出来る足のトラブルを予防する体操・運動を一緒に体験していただきながらお話しします。

## ●6/19（金）13：30～15：00 講座室1 申込開始5/19（火）

『爪について』普段爪を切っている切り方が実は巻き爪を引き起こしている可能性もあります。また、最近爪が分厚くなって爪切りでは切れなくなっている…など爪のトラブルを引き起こす原因を講座ではお伝えし、正しい爪の切り方など爪についてを学んでいただけるお話をします。

## ●8/7（金）13：30～15：00 講座室1 申込開始7/7（火）

『爪のトラブルと足裏の角質について』巻き爪・肥厚爪・爪水虫など爪のトラブルやタコ・魚の目・ひび割れ踵など角質トラブルについて正しいケアの仕方などをお話しします。

## ●10/16（金）13：30～15：00 講座室1 申込開始9/16（水）

『靴について』正しい靴の選び方や履き方など足のトラブルの予防に大事な靴についてお話しします。何気なく普段履いている靴がご自身の足に合っているか？足のトラブルの予防に正しい靴の選定や履き方を学んでいただきます。

## ●1/15（金）13：30～15：00 講座室1 申込開始12/7（月）

『フットケアの重要性』をギュッとまとめて総合的におさらいも兼ねてお話させていただきます。他の月の講座の内容をより深くお話させていただきますので、ぜひ4月・6月・8月・10月を受講していただくと、よりフットケアの重要性を学びます。

※都合により変更になる場合があります。