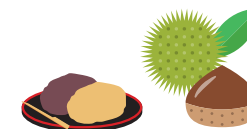




2020年 9月



## あなたの靴大丈夫？

糖尿病の合併症で足病変(たこ、潰瘍など)・切断を起こすことがあります。糖尿病フットケアの3原則さんぽ(保清、保護、保湿)をした上で、適切な靴を履きましょう。正しい靴で足を守りましょう。

### 👉 靴を選ぶポイント (サ・カ・タ)

#### 1) サイズ：サイズ(大きさ)が合っている。

かかとに合わせて履いた時に、つま先に1cmくらいの余裕が必要です。甲の高さで調整できるようなひもかマジックテープがよいです。

#### 2) かたさ：靴ずれを起こすようなかたい靴は避ける。

しかし、かかとの部分が踏んでつぶれてしまうような靴は、足を守ってくれません。

#### 3) たかさ：かかとの高さが高すぎない。

3cm程度の高さがあると歩きやすいと言われていますが、高すぎると足の裏にたこをつくる原因になります。

つま先1cm程度のゆとり  
足の指が動かせる

ひもかマジックテープで  
甲の高さで調整・固定

土ふまずがフィット

かかと部分が補強



備  
考

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 <small>第25回日本糖尿病 教育・看護学会</small>
20 <small>第25回日本糖尿病 教育・看護学会</small>	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3



2020年 10月



日	月	火	水	木	金	土
9/27	9/28	9/29	9/30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31