

QOLに貢献できる 靴の「履き方」

2024年

6/28 (金) 10:00

7/4 (木) 17:00

場所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講師 藤枝 温子
人間総合科学大学
保健医療学部
リハビリテーション学科 義肢装具学専攻
講師

料金 無料



靴の正しい履き方を知っていますか？

知っていたとしても、靴を正しく履いているという方は少ないかもしれません。また、靴を購入するときに、脱ぎ履きのし易さを重視していませんか？一見、すっと履けて脱げる靴は楽で便利なのですが、足が固定されにくいいため、靴を正しく履くことができず、正しい歩き方ができません。靴を正しく履かない状態だと、足のトラブルに繋がりと、扁平足、外反母趾、巻き爪などの症状を進行させます。ひいては足のトラブルだけでなく、全身の体の不調の原因となりかねません。

足のトラブルや体の不調は Quality of life (以下、QOL) を下げる大きな要因になります。QOLとは「生活の質」などと訳され、「よりよく生きる」「その人らしく充実した生活を送る」という意味で用いられます。そのため、体の不調による運動量の低下や疾病に伴う慢性疼痛は QOL を下げる要因となります。靴を正しく履いて足のトラブルを予防することで、健康を維持し、自分らしい充実した生活を送ることに繋がります。

今回は QOL に貢献できる靴の正しい履き方についてお話したいと思います。

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。

申込期限：2024年6月26日(水)

応募フォーム <https://form.human.ac.jp/forms/index.php?id=642>

右の QR コードからも簡単にアクセスできます。

メールアドレス records@human.ac.jp



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会 ■後援：蓮田市・さいたま市教育委員会・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稻田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> records@human.ac.jp

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法学専攻・義肢装具学専攻)