

自分に合った靴を履いてお散歩しましょう♪



☆靴選びのポイント☆

①つま先: 10~15mm
くらいの余裕をもつ

④かかと: 靴に包
み込まれている

②土踏まずのパッドが足
のカーブに合っている

③靴底: クッション性に優れ、指
の付け根部分で曲がるもの



素足



下駄



サンダル等



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター