



# 足から健康

2019年  
5月号

初めての方は、無料カウンセリングから！

足管理健康療法士常駐 ☆ お気軽にご相談ください♪

## 5月スケジュール

11日(土)、15日(水)、  
25日(土)、29日(水)

14:00～ セルフケア足もみ教室

15:00～ 歩き方教室

(各1000円)

30日(木)

14:00～ 健康教室 (無料)

※グループレッスンも行なっております。  
詳しくはお問い合わせ下さい。

今年の母の日は  
感謝をカタチにしましょう。



**母の日スペシャルチケット**  
2種類ご用意しています！

是非この機会にプレゼントとして  
いかがでしょうか？

## 足と靴・歩行の専門店

**六根と平尾**

お問い合わせ・ご予約

Tel: 092-707-3931

〒810-0014

福岡市中央区平尾2-9-3-101

～ 店長コラム ～

### ロコモティブシンドロームを防ごう

新緑の美しい季節となり、散歩をより楽しめる時期になってまいりました。ところで、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉をご存知でしょうか？これは運動器の障害によって移動機能が低下した状態、つまり骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力が低下して転倒や骨折をしやすくなることです。

健脚長寿という言葉があるように、健脚であり続ける為には筋量の維持が必要です。ウォーキングだけでは筋力アップは図れません。ロコトレとして知られる筋力アップに効果がある【片足立ち】は手軽に出来るのでオススメです。また、普段の生活でエレベーターやエスカレーターを使わずに階段昇降をしてみましょう。階段昇降は大腿（太もも）の筋肉を鍛えるのに効果的であり、大腿には身体で一番大きな筋肉があるため、この部位を鍛えることはロコモ予防に効果的です。

階段昇降をする際にも足指を意識した歩き方をすると脳の刺激につながり、足指を使っていると転倒予防にもなります。

歩き方教室では、膝が痛くならない階段昇降の方法などもお伝えしています♪是非、ご参加ください。



OPEN / 月～土 10:00～19:00

CLOSE / 日・祝