

## 20周年記念 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告

グループ名	NPO えひめ足の健康サポート倶楽部		
開催日時	2020年2月14日 13時～15時		
テーマ	自分で行う健康な足作り		
形式	座学とワークショップ		
講師等	御堂正江		
参加人数	合計	27名	(女性 23名, 男性 4名)
実行委員数	合計	8名	(女性 7名, 男性 1名)

### 〈内容〉

足の機能、構造を学び自分の足のバランスや癖を知ります。  
それから爪のケア、マッサージの方法、靴選びから姿勢  
歩き方など体験しながら学ぶ。

### 〈参加者の声〉

足首、膝など関節痛に悩んでいる。  
爪切りがうまくできない。  
サイズが合う靴が少ない。  
足が冷たい、すぐ疲れる。  
O脚が気になる。  
外反母趾、タコ、魚の目がある。  
子供の足が気になる  
捻挫しやすい



沢山の悩みを抱えていることがわかる

### 〈まとめ〉

足と靴の悩みを持つ人はたくさんいることがよくわかりました。  
どこに相談に行けばよいかわからず、放置して我慢できなくなって  
病院へ行く人がほとんどですが、日常生活の中で自分の足、体の使い方を  
修正していけば維持することは不可能ではありません。  
足の健康を維持、管理する考え方をこれからも伝えていきます。