

森はり・きゅう整骨院 1月号

健康ニュース

千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL047-449-7771

〒274-0812

診療時間

平日 Am9:00~12:00

Pm15:00~20:00

土曜日 Am9:00~12:00

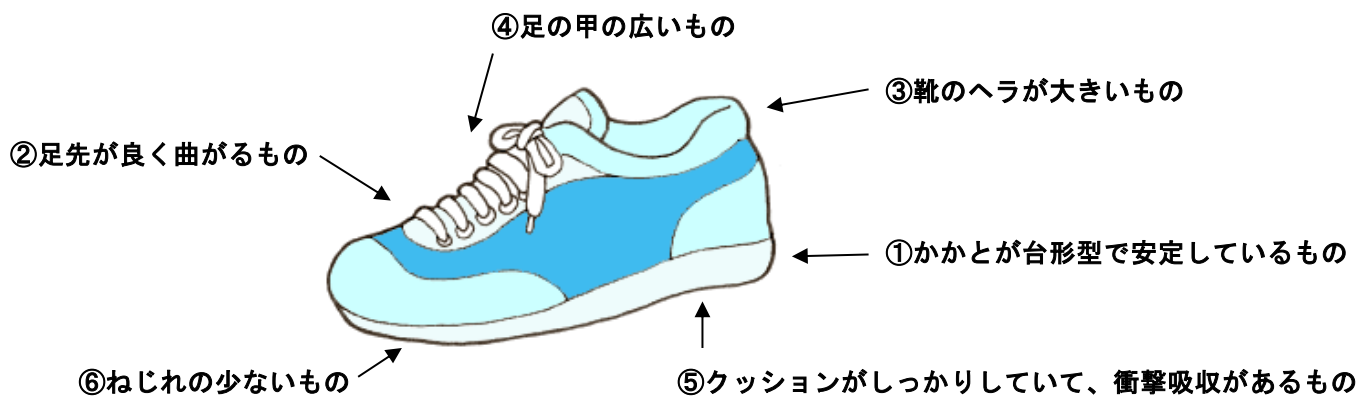
休診日 日・祝日

予約不要 急患随時受け付け



[特集] 歩いてみよう！！

☆正しい靴の選び方♪



☆朝よりも夕方の方が足がむくみサイズが大きくなることがあるので、夕方以降に買いましょう♪
☆外人と日本人では足の形が違います。日本のメーカーのスニーカーをお勧めします♪

☆歩くときのポイント♪



☆注意点♪

- 1、できるだけ平らな道を歩く
- 2、一線をはさむように歩く
- 3、手に何も持たないで、腕を振って歩く
- 4、時間は40分を目安に、最初のうちは無理をせず自分のペースで。
- 5、歩いた後痛みが出そうなところは、氷で20分間アイシングしましょう。

※その他わからないことがありましたら、お気軽にご相談ください