

結果発表

自分の靴底の減り具合がわかつたら、なぜそうなるのか? どうすれば改善できるのかを知り、早速、改善を始めよう。ちなみに、1~5の中で正しいすり減り方は1つだけ。正しい歩き方を身につければ、靴の減る場所も変わり、体の不調も改善していく。

歩き方別、原因と対策 教えます!

原因

改善法

1 中心とかかと(もしくはかかとのみ)が減っている

2 内側がすり減っている

3 外側が減っている

4 つま先とかかとが減っている

5 左右の減り具合が非対称

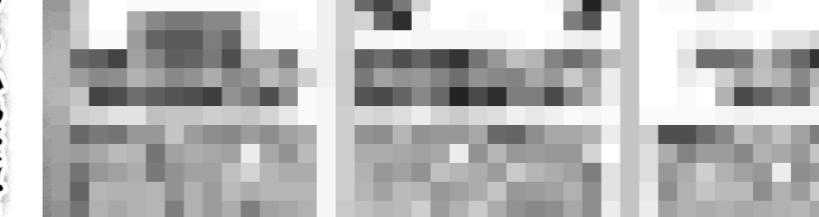
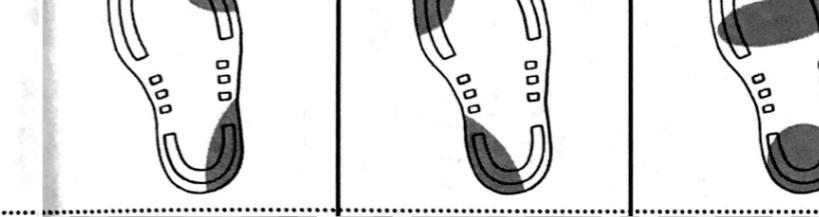
STEP1 靴底健康診断

健康は足元から

春歩きのススメ

靴底の減り以外にも

こんな人も要注意!



足の改善には正しい靴選びを!

「靴はかかとと甲で履く」と桑原さん。スニーカーやパンブスなど、靴を選ぶ時はまず、かかとと甲に注目を。かかとをしっかりと支え、甲を覆う面積の大きい靴は安定感があり、歩くのに最適だ。左のポイントに注意して、お店では必ず試着をしてから購入しよう。