



7月12日(金)

糖尿病教室開催しました！！

今回のテーマは「**実は大切！足の爪**」



前半は・足爪の話★

足や爪にトラブルがあると
転倒リスクが2倍になります！
爪は体重を支えバランスを保つ
大事な役割があります！
爪トラブル防止には・正しい爪切り
正しい靴選び等のセルフケア、
体の柔軟や正しい歩き方が大切です



後半は・皆で足体操★

運動トレーナーより
爪トラブル防止のために
正しい姿勢と歩き方、
足のストレッチ運動を
一緒に行いました。



沢山のご参加ありがとうございました！！