



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！！