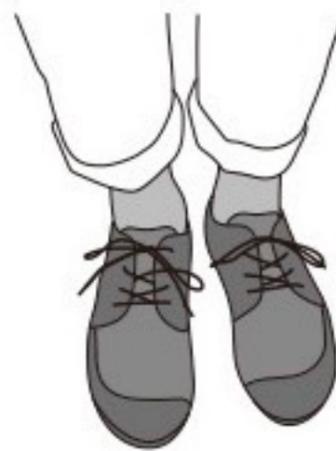


足を守る 正しい靴ひもの結び方

JAfTA 日本フットケア技術協会
Japan footcare Techniques Association



靴を履くたびに毎回靴ひもを結びましょう！

1 低い椅子に座る



紐の部分がきつくないか、ゆるくないか？
足のゆびはちゃんと動くかどうか？
両足履いたら立って確認！