

## 【足チェックポイント】

■これらの変化がないかチェックしましょう



深爪していないか。傷はないか。色は悪くないか。

## 【靴を購入するポイント】

靴を購入する時間:むくみのある**夕方**に購入する方がよいでしょう

大きさ:一般的には 0.5~1cmほど大きいサイズが良いです。

ひも靴が、調整でき理想ですが、最近ではマジックテープで調整できるものがあります。

**靴を履く前に小石などないか確認しましょう**

