

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：フットケア講座  
実施日：2022年2月8日  
参加会社名：JOSA  
参加者数：35名

### 活動概要：

日本トータルフットマネジメント協会会長の西田先生に ZOOM にて講座を行って頂きました。  
事前に働く仲間から足についての悩みをアンケート形式で集め、  
アンケートの回答に沿った講座内容にして頂きました。  
内容：パンプスでの立ち仕事や走ることで起こり得る病気(浮腫み、魚の目タコなど)や  
今後、健康に歩くための自分に合う靴の選び方、隙間時間でのケアの方法。

### 所感／参加者の声など

参加者からは、パンプスを購入する際に、自分の足の形に合った靴の形状がわかり  
外反母趾やタコ防止に繋がる。と感想を頂きました。  
機会があれば ZOOM での開催では、できなかった講師の方に実際に足の診察をして頂けたらなと思  
います。

### 【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

日本トータルフット  
マネジメント協会  
会長

【♡KXA Wellness♡】  
西田壽代先生による Foot care 講座

日時：2月8日 13:15~14:15  
ZOOM ID:885 5679 8547  
PW:865571

ヒールを履いての立ち仕事で起こる、足の浮腫みや痛みを改善する為  
の、足のケア方法を学び、事前に足の病気を防ぐお話を聞きます。

実践!  
介護  
フットケア

西田壽代  
元気に歩く「足」のために  
普段のケアの積み重ねで  
「足の生活習慣病」を防ぐ!