

## ☆佐久大学の足育「市民モニター」になりませんか？

### 「足育で健康寿命を伸ばそう！」

今まで悩んでいた歩きにくさ、足のつらさなどを軽減できるように、

**あなたをサポートします！** 協賛：佐久市足育推進協議会

☆モニターに選ばれた方は、ドイツ整形外科靴マイスター佐久大学客員教授ベーレ・ルッツ氏、理学療法士、佐久大学看護学部教員などによる足のケアが**無料**で受けられます。

足の手入れ、靴の履き方・歩き方、筋力アップトレーニング、靴とインソールの調整などのケアとアドバイス、一年間のフォローアップで、あなたの「足のトラブル」を改善しましょう！

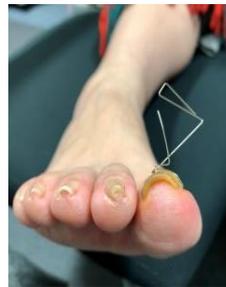
①足部を測定する



②足の状態を診る



③さまざまなケア  
(巻き爪など)



④靴の選定・調整、  
インソール作製など



対 象	1 佐久市内に在住の20歳以上の方、性別は問いません。 2 リウマチなど内科疾患の影響で、足や歩行に問題を感じている方 3 靴選びや外反母趾など足のトラブルやお悩み、痛みやがある方 4 足育サポートセンターへ単独または同伴者と一緒に来所できる方 5 年間5～7回、平日または土曜日に、1時間程度、大学に来所できる方
定 員	20名（多数の場合、フットプリント・計測・聞き取り結果等により選出※）
期 間	令和2年6月～令和3年3月まで
申込期限	令和2年6月5日（金）17:00まで
申込方法	佐久大学総務課（担当：染川）電話：0267-68-6680 Email: k-somekawa@saku.ac.jp
費 用	靴やケアなどの費用は無料です

※モニター様の測定結果を、学会発表等のため使用させていただきますが、個人名が特定されることはありません。また、モニターに選ばれなかった方へも、足の相談やケアについて後日ご案内致します。

なし

## 「足育で健康寿命を伸ばそう！」市民モニター参加受付用紙

**事前に記入して初回の来所時にご持参下さい**

**初回の日時は、申し込み順で個別にご連絡いたします。**

フリガナ								
氏名								
生年月日	大・昭・平	年	月	日	年齢	歳	性別	男・女
住所	〒							
電話	(固定)			(携帯)				
該当を <input checked="" type="checkbox"/> して、内容を 2. に記入 して下さい	1. 問題を感じている、つらい症状がある場所はどこですか？	<input type="checkbox"/> 痛みがある <input type="checkbox"/> 足の皮膚 <input type="checkbox"/> 足のゆび <input type="checkbox"/> 関節 <input type="checkbox"/> 爪 <input type="checkbox"/> 靴選び <input type="checkbox"/> その他						
	2. 困っている場所や痛み方などについて、簡単に教えてください。							
	その他							

「市民モニター」募集に関するお問い合わせ 佐久大学 総務課 電話:0267-68-6680

佐久市役所 健康づくり推進課保健医療政策係 電話:0267-62-3524