

まえがき .....	2
------------	---

## 第1章 フットケアって何？

足と脚 .....	15
正しく靴を選ぶ・正しく靴を履く .....	18
正しく爪を切る .....	34
正しく歩くためのケア .....	38

## 第2章 フットケア 足の改善

足裏のアーチ .....	49
足のトラブル .....	53

## 第3章 フットケアサロンでできること

足浴（足湯） .....	76
角質ケア .....	77
ウオノメのケア .....	78
爪のケア .....	79
巻き爪ケア .....	80
人工爪 .....	81
リフレクソロジー .....	82
足の計測 .....	83

## 第4章 事例

角質ケア .....	86
------------	----

ウオノメケア .....	88
サロンの爪切り .....	89
巻き爪ケア .....	90
訪問フットケア .....	92

## 第5章 足育

ゴールデンエイジ （とくに3歳から5歳ごろ）にすべきこと！ .....	99
足の骨の成長 .....	100
子どもの靴の選び方 .....	104
靴を選ぶポイント .....	105
こんな靴はおすすめできません .....	108
靴のフィッティングをチェックしよう .....	110
お子さまの靴のお手入れ方法 .....	112

## 第6章 100歳まで一緒の足だから

外反母趾予防のエクササイズ .....	116
外反母趾の簡単治療法 .....	117
足底筋膜炎予防のエクササイズ .....	118
巻き爪予防エクササイズ ：つま先立ち体操+かかと落とし運動 .....	119
ヒップアップ／がに股・O脚予防エクササイズ .....	121
あとながき .....	123