

みなみだて

健康通信

~Don't give in COVID-19!!~

発行：社会医療法人 **みゆき会**
 ライフケアセンター南館
 南館クリニック
 Cure & Care
 【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号
 【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566
 【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)

今月の話題

外反母趾・タコ・ウオノメ・扁平足・巻き爪など・・・

足のトラブル解決！予防！のための2つの方法

現代人の足のトラブルとして、外反母趾、タコやウオノメ、扁平足、浮き指、巻き爪などが挙げられます。足のトラブルは**姿勢の歪み**にも繋がり、**膝・腰・肩の痛み**にも大きく影響します。今回は足のトラブル改善のための方法を**2つ**をご紹介します！



今回の担当
 理学療法士 藤川雄志

普段のリハビリでも、患者様の**靴やインソールの修正**をする事で**痛みの軽減**や**姿勢の改善**を図る事が多いです。今回は、そんな日々の治療の中での経験を元にお話しさせていただきます。

1. 自分の足に合った靴を選ぶ

靴の中で足がズレることで、足のトラブルが起こりやすくなると言われています。まずは**自分の足のサイズを知る事**が大切です。

靴選びのポイントは①かかと部分が、**しっかり安定している事**(図1)

②つま先は指の付け根の所で**自然に曲がる事**です。

靴の種類は、紐やマジックテープで調整できるものが理想的です。



図1 ○ 押ししても潰れない



× 押しと潰れる

2. 足の運動をする

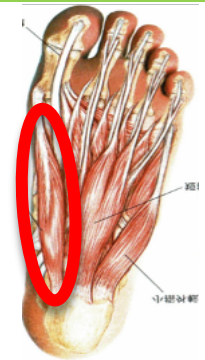
足を柔軟にしたり、足の筋肉を使うことでバランスが向上します。また、血液の循環も良くなり、**足のむくみがある方**や**冷え性の方**にも効果的です。

① 指の付け根の間のマッサージ



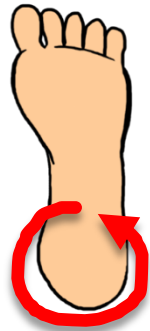
足指の付け根の骨の間を上下に動かしましょう。親指側から小指側に順番に行いましょう。

② 『土ふまず』のマッサージ



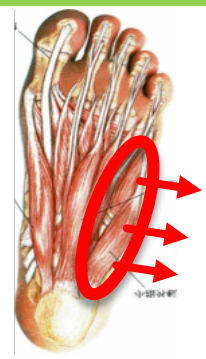
『土ふまず』を揉みほぐしましょう。

③ かかとマッサージ



反対の手でかかとを掴み、円を描くように揉みほぐしましょう。

④ 小指側のマッサージ



小指側をかかとまで“外側に開くように”マッサージしましょう。

⑤ グーパー運動



足の指を曲げる（グー）。足の指を開く（パー）を繰り返します

⑥ ラップの芯転がし



ラップの芯(筒状の物なら何でも可)をかかから足指にかけて転がしましょう。

☆リクエスト大募集☆

「こんな体操が知りたい！！」など…

ライフケアセンター南館(023-647-6030)

までご連絡お待ちしております！！

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』