



9月20日（金）基里地区まちづくり推進センターにて、講演会を行いました。
～健康寿命は足もとから～ 転倒予防につながる「足ケア」

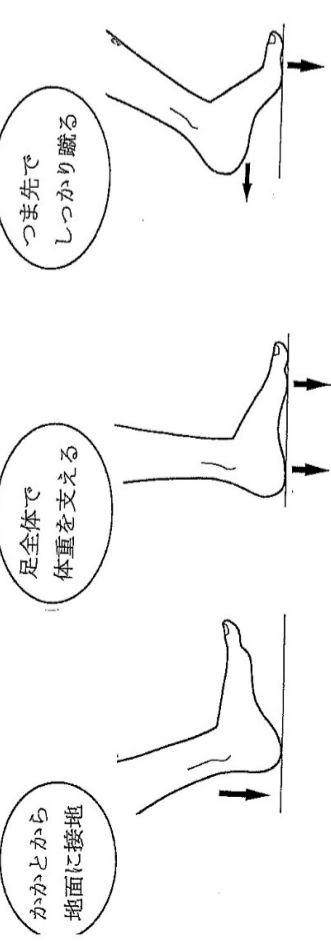
講師 啓心会病院 理学療法士 佐々木 奈苗

私たちの生活を支える足



転倒のほとんどは歩行中に発生します。そしてその多くはつま先がひっかかった事が原因です。

歩き方のポイント



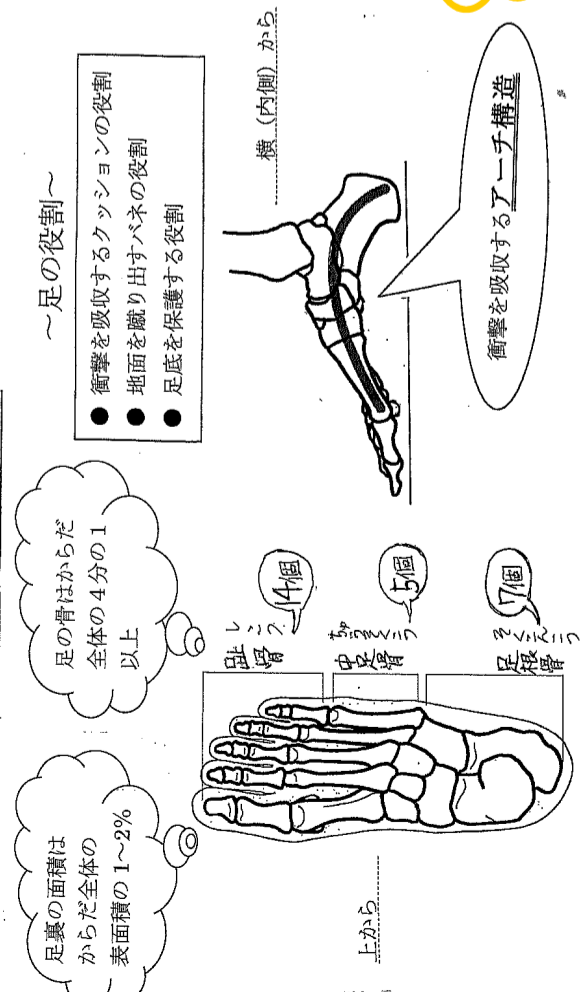
転倒要因①

蹴り出す力が弱いと、歩幅が狭くなり、すり足歩行になります。すり足歩行ではちょっとした段差にひっか

転倒要因②

片足が宙に浮いている間の片足パランスが不安定だと、なるべく早く反対足を地面につけようとしています。すると歩幅が狭いすり足歩行になり、

歩きを安定させる足の構造と役割



足は、あらゆる活動を支える大切な土台です。足のトラブルで歩けなくなると、からのあのあらゆるところが衰え、

健康で快適な毎日過ごすために、「足ケア」をしましょう！

自宅でできる足ケア



やってみよう！足もとチェック

- 足が冷たくなっていませんか？左右差はありませんか？
- かかとがカサカサ・ひび割れしていませんか？
- 爪の変形（巻き爪や肥厚）、変色はありませんか？
- 足の裏にタコができていませんか？
- 足の変形（外反母趾や内反小趾）がありませんか？

足マッサージ

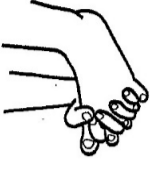
① 1本ずつ爪の生え際を、上下につまみ押しをします。指の左右からも押します。



② 足指を両手で持って広げます。

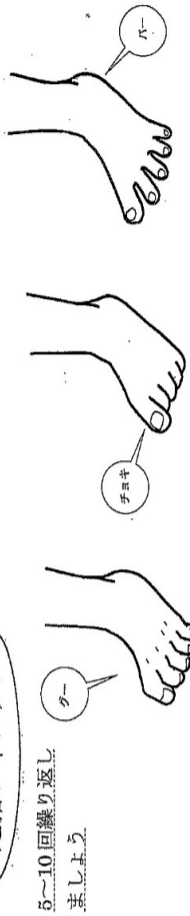


③ 指の裏側から手指を差し込み、手指を握り締め、緩めを繰り返します。



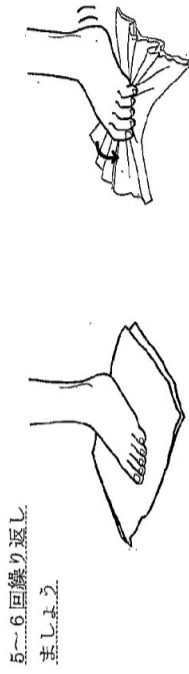
足指ジャンケン

なるべく大きく、足の指でジャンケンをします。



タオルつかみ

足の下にタオルを置き、指全部でタオルをつかみ持ち上げます。持ち上げたタオルを下におろし足指で広げます。



次回予告

2019年 11月 14日（木） 13:00～14:00

「テーマ 薬の正しい使い方・飲み方」 (株) ミズ 溝上薬局

詳細は、玄関ポスター配布資料をご覧ください。