

平成25年 3月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@gaia.eonet.co.jp

# はるのうみ介護最前線

いよいよ春ですね～

やわらかな陽射しに春を感じる季節となりました。

暖かさを感じる頃になると、現代人には厄介な花粉の飛散も始まります。さらに今年は、お隣の中国より化学物質までもがやって来て問題になっていますね

ヨーグルトや甜茶(テンチャ)など花粉症に効果的とされる食物を摂取されたり、マスクや防塵メガネなどで防備して下さい。

また、おかしいな～と思われましたら早めの受診をお勧めします。季節の変わり目は体調を崩される方も多いのでしっかりと体調管理をお願いします。

そして、一緒にリハビリ体操など頑張ってみましょう。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

<足底筋の話>

今回のテーマは名前の通り、足の裏の筋肉です。皆さんは足の裏全部が床についていませんか？扁平足という言葉を知ったことがあると思います。扁平足は足にかかる体重の重みに足裏の筋肉群が負けてしまうことで、長時間の立位・歩行時に足裏にだるさが生じます。足底腱膜が押しつけられ土踏まずという足のアーチが潰れて、血行不良や親指に体重がかかることで外反拇趾の合併することもあります。扁平足を改善する足裏のトレーニングとしては床にタオルを敷き、足指5本をしっかり使ってタオルを「握る」「持ち上げる」「離す」という3動作を繰り返して、座った状態でタオルを自分の方に手繰り寄せていきます。この時膝が正面を向いているようにし、背筋を伸ばしてください。

(理学療法士)



## 伝言版

2月中旬よりクリニックの山田恭造院長の病気療養に伴い、休診等で当施設を御利用頂いております利用者の皆様やご家族様にもご心配やご不安をおかけすることになり心よりお詫び申し上げます。

療養期間中は、吉田恭一先生が施設長を引き継がれて、「はるのうみ」の営業することになりました。今後どうぞよろしくお願ひ致します。

