

平成26年 4 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.ne.jp

はるのうみ介護最前線

春です。お花見の時期です。

花見は、古来から日本人が親しんできた春の行事です。平安時代には、宴を開き、桜を愛でながら歌を詠む風習がありました。桜といえばソメイヨシノが一般的ですが、この品種は江戸時代につくられたもので、それ以前は山あい咲く山桜がほとんどでした。現在、日本には600種類以上の品種があるとされ、北から南までさまざまな桜が楽しめます。

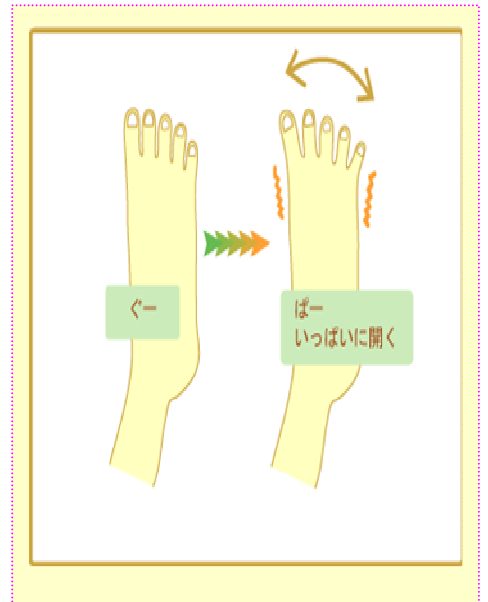
彦根では彦根城や芹川堤が有名ですね。みなさま、お花見はどこへいかれますか？

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

外反拇趾

「おしゃれは足元から」と言ったりしますが、先のとがった靴やヒールの高い靴を履いて、つま先が痛くなった経験はないでしょうか？ 外反母趾とは、足の親指が小指の方へ曲がり、親指の付け根が「く」の字のように変形した状態を言います。靴を履くと、親指の付け根の飛び出した部分が靴に当たって痛みが出たり、赤く腫れたりします。ひどくなると、親指が2番目の指の下に潜り込んだり、反対に指の上に乗ってしまったりすることもあります。足先が履き物に締め付けられたり、ヒールが高いために足が前方に滑ってしまい足先が圧迫されたり、外反母趾は、靴が原因で起こる事があります。この予防策として、親指と人差し指を離すように意識し、足の指をすべて広げてみて下さい。イメージとしては足の指でパーを作る感じです。そして、痛みなく楽に歩ける、自分にあった靴を選択するようにして下さい。

(理学療法士)



伝言版



ようやく長く寒かった冬も終わり、これからは温かくなってきますね。たまには家族みんなでお花見などいかがでしょうか？

4月より介護報酬の改定により負担金が若干変わります。