



足のトラブル

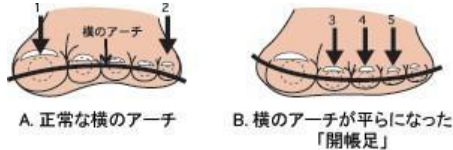
～開張足について～

開帳足とは、平均的な足と比較して、足の甲の部分が横に広がっている状態をいいます。正確には、足の第1中足骨と第5中足骨との末梢(足の指先)方向に向かってなす角度が、30度以上を示し、足の横アーチが扁平になっているものをいいます。(平均値は、約25度前後といわれています。)

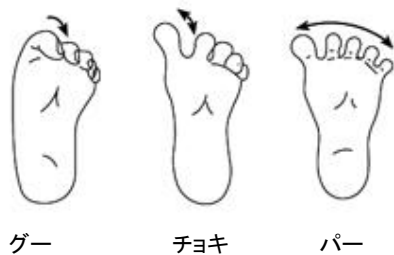
原因には、先天性のものと後天性のものがあります。結合組織が弱い人に起こりやすい。また女性の場合は靴との関係が見逃せません。ヒールの高い靴を長時間履いていたために起こっているケースが多いのです。靴底の前の方が薄いタイプも同じです。さらに肥満も原因になります。

合併する症状には、外反母趾、内反小趾、浮き指、足裏の胼胝(タコ)、ウオノメなど

改善方法としては、まず自分の足にあった靴を履くことをおすすめします。



セルフケアとしては、足裏や足指などの体操が良いでしょう。足指ジャンケン・タオルつかみ、つま先立ち、かかとの上げ下げも足を支える筋肉を強化できるのでおすすめです。



訪問フットケアのご案内



ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。
30分 2,500円 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

講演事業の報告(平成23年度)

2011.6.27

「健康は足元から」お客さま感謝のつどい

主催: エフワイコーポレーション(株)

2011.9.21(1班) 9.28(2班) 健康教室「おたっしや楽校」

「足からはじめる介護予防」

参加者: 鶴岡市藤島地区高齢者

主催: 鶴岡市社会福祉協議会藤島福祉センター

2011.11.1(1班)1.6(2班) 家族介護者交流会

参加者: 温海地域において在宅で家族を介護されている方

主催: 鶴岡市社会福祉協議会温海福祉センター

2011.11.18 介護職員研修

テーマ「フットケアの大切さ」

参加者: 施設職員

主催: 老人ディサービスたかだて

2011.12.5～27 就職支援基金事業による職業訓練

介護福祉科コース 福島県郡山市にて開校

2012.1.10 健康教室

テーマ「元気は足元から ～足の健康チェックとお話～」

参加者: 鶴岡市温海鈴地区住民

主催: 鶴岡市温海庁舎市民福祉課

2012.1.11(1班)2.1(2班) 健康教室「おたっしや楽校」

テーマ「足のケア ～冬に気をつけてほしいこと～」

参加者: 鶴岡市藤島地区高齢者

主催: 鶴岡市社会福祉協議会藤島福祉センター

2012.2.8 家族介護者のつどい

参加者: 老人ディサービスたかだて利用者家族

主催: 老人ディサービスたかだて

2012.2. 冬季健康教室

テーマ「健康は足元から ～足にまつわるお話と運動」

参加者: 鶴岡市櫛引東北地区住民 (2/6)

鶴岡市櫛引東南地区住民 (2/13)

鶴岡市櫛引田代地区住民 (2/20)

主催: 鶴岡市櫛引庁舎福祉課

2012.2.26 健康教室

テーマ「元気は足元から ～足の健康チェックとお話～」

参加者: 鶴岡市温海暮坪地区住民

主催: 鶴岡市温海庁舎市民福祉課

他多数



庄内余目病院

フットケア外来のご案内

毎週木曜日・金曜日 第2土曜日 9時～12時

ご予約は 電話 0234-43-3434

ウエルネスケア 鈴木 由利
〒999-7652 山形県鶴岡市添川字榎ノ沢 61
TEL: 090-7561-1040 FAX:0235-64-3252
メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業
糖尿病外来フットケア事業
JHCA 認定セラピスト養成事業
セラピスト訪問サービス事業
フットケア・美容・健康に関する商品販売