

足裏のすごい情報収集能力！

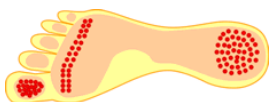
メカノレセプター(力学的受容器)

どうして、バランス(姿勢)が崩れ、転倒してしまうのか？
年をとって筋力が落ちたから？

では、筋力のない幼児はどのように立っているのか？

実は足裏に秘密があるのです。

足裏には姿勢を制御するために必要な情報を収集する【メカノレセプター】と呼ばれる神経器官がたくさん点在しています。特に前足部(親指)・中足骨・踵の体重のかかりやすい部分に集中しています。



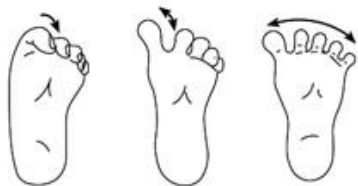
【メカノレセプター】

「手足の位置情報・動作速度・圧力などの動きに関する様々な情報を脳に送っている受容器(receptor・センサー)」

足裏にあるセンサーが刺激され、地面の状態やカラダの傾きなどを感知することで、身体のような筋肉に指令が送られ、姿勢を保つ働きが行われます。

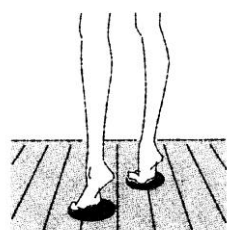
メカノレセプターからの情報が少なくなることによって、姿勢制御がうまくできずに転倒の原因になるといわれています。

良い姿勢を保つためにも、そして転倒予防にも足指体操をおすすめします。



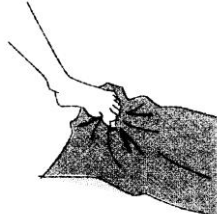
⑬ かかと上げエクササイズ

テーブルや壁につかまり、かかとをなるべく高く持ち上げ、足の指に体重をしっかりと乗せる。50～100回



⑭ タオルギャザー

足の指でタオルを握り、足裏の筋肉を使う意識で、5本の指と足裏でタオルをたぐり寄せる。50～300回



泉重千代さん 115歳の時の足裏！

おぼえていらっしゃいますか。鹿児島県徳之島出身の元世界最高長寿、泉重千代さん(1865年8月20日—1986年2月21日)120歳と6ヶ月で亡くなられた方です。写真は115歳の時の足裏の写真だそうです。見事な土ふまず、そしてメカノレセプターもしっかり刺激されていますね。指と踵でしっかり大地を踏みしめていたのでしょうか。



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。



庄内余目病院

フットケア外来のご案内

外来日が増えました！！【毎週月曜日 9時～12時】

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

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

ウエルネスケア

鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字楯ノ沢 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