



かかとのガサガサ対策！！

乾燥するこの季節、かかとのガサガサやひび割れに悩んでいる人が多いのではないでしょうか。原因と対策をご紹介します。

【原因】足の裏には汗腺がたくさんありますが、皮脂腺がないために、もともと乾燥しやすい部分です。

足裏やかかとは全体重を支えているので、その刺激から体の内部を守ろうとして角質層が厚くなるのです。さらに乾燥や外的刺激で肌表面の角層が乱れると肌内部の水分が蒸発しやすい状態になります。

外反母趾や開張足などの変形があったり、姿勢や歩き方のバランスがよくないと一定部分に圧力がかかりすぎ、角質層が厚くなりガサガサになることもあります。

また寒い季節は暖房やこたつ、ホットカーペットなどの暖気で皮膚の水分が蒸発しやすくなります。

他には加齢や体質、硬くなったかかとをやすりで削りすぎたりしても角質層が乱れます。

【対策】まずは乾燥を防ぐことが大事です。



お風呂上りに保湿クリームたっぷり塗って靴下で保護することをおすすめします。症状が、ひどい場合は保湿クリームを塗った後にしばらくラップで包んでから靴下で保護することでしっとりします。傷がある場合や症状が改善しない場合は皮膚科を受診しましょう。

「足底筋膜炎について」

最近、増加しているようです。朝、起きて床に足をついたら激痛が走り、しばらくすると痛みがなくなったという症状。足底筋膜炎とは、かかとの骨から足指に向かってついている腱のことで、最近、足底筋膜炎に炎症が起きている人が増えていると報告されています。原因はバレエシューズのような底の薄い靴を履くことや、過度なランニング、また過体重などで、足底筋膜炎に断裂など起きて激痛が走ります。症状として朝の一步で痛みがでること。ひどい場合は整形外科の受診をおすすめします。



出典 <http://hanazonos.seesaa.net/category/5973159-9.html>

講演事業の報告(9月～11月)

【2014.9.30】 家族介護者交流会

主 催: 鶴岡市社会福祉協議会朝日福祉センター

参加者: 鶴岡市朝日地区介護者

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11898103477.html>

【2014.10.1】

仙台港6号公園仮設住宅「フットケア」ボランティア

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11934432018.html>



【2014.10.31】

かがやき女性塾「いきいき快足習慣」自分らしくいきるために

主 催: 鶴岡市中央公民館女性センター

参加者: 鶴岡市・三川町・庄内町 一般女性

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11947276597.html>

【2014.11.13】 研修会「健康は足元から」

主 催: 鶴岡市藤島地区老人クラブ女性部会員

参加者: 老人クラブ連合会

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11953906508.html>



【2014.11.13】 健康づくり教室「健康は足元から」

主 催: 鶴岡市三瀬地区自治会保健福祉部 鶴岡市健康課

参加者: 鶴岡市三瀬地区住民

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11953911177.html>

【2014.11.16】 研修会「健康は足元から」

主 催: JA 庄内たがわ農協温海支所

参加者: JA 庄内たがわ農協温海支所女性部

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11953919143.html>



【2014.9.27・10.18・11.15】 よくなる整体院鶴岡 足の相談室

【2014.9.28・11.22】 温海足湯カフェ チットモッシェ 癒しイベント

他 多数

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、巻き爪矯正 30分 3,000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

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みで悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

