

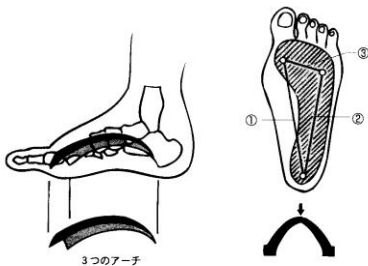
扁平足がなぜ悪い？

足裏には3つのアーチがあります。親指の付け根と小指の付け根を結ぶ横のアーチと、かかとまでを結ぶ外側と内側の2つの縦のアーチがあります。アーチには、衝撃を吸収するという役目があります。

「扁平足」とは、足の裏に土踏まずがなく、真っ平らな状態のこと。人間は生まれた時は足の裏が真っ平らな状態です。一般的には成長するにつれ、土踏まずが形成されていきますが、先天的な遺伝によって扁平足になる人と、足の筋力や靭帯の強さが関係して、後天的な扁平足があるとされています。

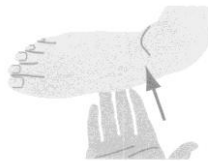
扁平足の人は、常に足に負担がかかる状態になっていますので、歩くと疲れやすかったり、足が痛くなったりしてしまいます。さらに「開張足」「外反母趾」などの足の変形障害になることがあります。早めに対処しましょう。

「扁平足」「開張足」「外反母趾」などは直接、命にかかわるものではないため、放っておかれることが少なくありません。歩くのに支障が出てからでは完治するまで時間がかかります。また高齢者の場合は転倒の危険があります。



■足をチェックしてみましょう。

土踏まずのところに手の指を入れてみましょう。第一関節のところまで入れれば正常と言われています。



■足裏の筋肉を強化しましょう。足指じゃんけん！！



講演事業の報告(12月～3月)

【2014.12.10】まめまめ健康づくり講座「健康は足元から」
主 催：鶴岡市大泉地区健康推進委員会・鶴岡市健康課
参加者：鶴岡市大泉地区 60 歳以上の住民

【2015.1.13.】いきいき健康講座「健康は足元から」
主 催：鶴岡市京田地区自治振興会・鶴岡市健康課
参加者：鶴岡市京田地区 60 歳以上の住民

【2015.1.20】健康講座「いつまでも健康でいるために」
主 催：出羽商工会
参加者：出羽商工会女性部会員



【2015.1.23】はまなす健康講座「足元からの健康づくり」
主 催：鶴岡市三瀬地区自治会・鶴岡市健康課
参加者：鶴岡市三瀬地区 65 歳以上の住民



【2015.2.28】ふれあい介護者教室「転倒予防にフットケア」
主 催：鶴岡市社会福祉協議会ふれあい
参加者：ふれあいサービス利用者の家族

【2015.3.10】LC 例会「いつまでも健康でいるために」
主 催：鶴岡鶴陵ライオンズクラブ
参加者：鶴岡鶴陵ライオンズクラブ会員



【2014.12.20/2015.1.24/2.21/3.28】
よくなる整体院鶴岡足の健康相談室

【2014.12.13/12.14】荘内神社「癒しフェス」出店 他多数
詳しくはブログで紹介しています。 <http://ameblo.jp/piyoko-ko/>

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、巻き爪補正
30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

山形愛心会「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に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>

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