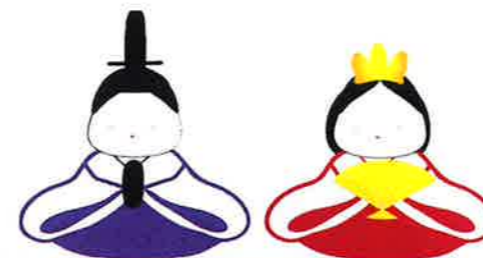


豊玉だより



3月の
いい時間



手作りお雛様
着物も、お顔も一人ひとり
違っても愛らしい仕上がり
となりました。

《豊玉デイサービスよりお願い》

お薬を使用しているお客様には、お薬手帳の確認をさせていただいております。
昼食後薬以外の薬(塗り薬含む)が変更になった場合にも、教えていただけますと日常の健康
管理上、とても助かりますのでご持参ください。

緊急連絡先が変更になった場合・携帯電話の番号が変更になった場合等もご連絡ください。
緊急時になるべく早くご連絡を取らせていただくためです。
どうぞ、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

春爛漫 季節を肌でも感じてみませんか

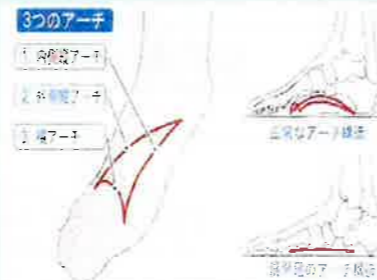
【外出のために足のトラブルを解消しよう】

暖かくなると外出の機会が増えますね。ところが、歩くと足が痛い、疲れやすいなど足にトラブル
があると折角の外出も憂鬱になってしまいます。足は体重を支えるという重労働に加えて、靴が
足に合っていないと、様々なトラブルを起こしがちです。今回は足のトラブルについてお話しします。

《加齢とともに足裏はペタンコ》

足裏には土踏まずというアーチ状のくぼみがあります。このアーチが
無くなり平らになっているのが扁平足です。

多くの人は加齢とともに扁平足気味になります。というのも、
このアーチを支えているのは筋肉や靭帯で、特に筋力は加齢とともに
衰えてきます。加えて現代人は大半が運動不足で、足の筋肉を使うことが
少なくなっています。また、体重増加も足裏の負担を大きくします。
土踏まずのアーチ構造には、歩く時のバネになり地面の衝撃を吸収する働きが
ありますが、扁平足では足に負荷がかかるだけでなく膝や腰の痛みを招くこともあります。



《外反母趾や内反小趾》

外反母趾(がいはんぼし)は足の親指が人差し指側に曲がり、親指付け根の関節が出っ張り痛みを
生じます。内反小趾は小指が内側に曲がり、付け根の関節が出っ張ることです。ハイヒールなど先
の細い靴を履くとなりやすく女性に多い症状です。

しかし、これらの症状は足裏のアーチが崩れても起こるのです。アーチが崩れると付け根の関節
が上手く動かせなくなり曲がっていきます。ハイヒールを履かない男性も要注意です。

別紙に、足の老化度チェックと老化予防体操をご用意しました。
ぜひ皆様でやってみてください。

理学療法士 佐藤 尊志

豚汁作り



チョコレートボン菓子作り



✿作品展 ✿お越しいただきありがとうございました。

