かつしか リハビリ通信

平成２８年２月
No.0017
記事☆ＰＴ濱野麻衣
編集☆リハビリ科

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

今月のテーマ　外反母趾

足の親指が付け根から人差し指の方向に曲がってしまう変形のことを指します。特に女性に目立つ症状でありハイヒールや合っていない靴を履くことで発生したり、また足指が上手く使えていないことで起こります。女性によく起こると言われておりますが、男性や子供にも見られることもあります。

自分の足指を確認してみましょう。

①足の外周をペンでなぞり、足を型取りをします。

②親指の最も出っ張った所と親指の先を結ぶ線を引きます。

③親指の最も出っ張った所と踵を結ぶ線を引きます。

④この角度が１５度以上なら外反母趾の可能性が高いと言われています。

【以下の状態になっていないかも同時にチェックしてください。】

- □親指が小指側に曲がっている
- □親指のつけねがくの字に出っぱっている
- □親指のつけねが腫れて赤くなっている
- □親指のつけねが痛みがある
- □靴を履くと痛みがある
- □親指が第２指の下にもぐり込んでいる
- □第２指のつけねの関節の下が痛い

外反母趾の・・・

正常値
15度未満

軽度の外反母趾
15度以上20度未満

中度の外反母趾
20度以上40度未満

重度の外反母趾
40度以上

と言われております。

入所・通所のご相談は　03-5672-1178　まで

簡単なトレーニング、リハビリ

簡単な体操を毎日続けて、足の指を鍛えて歩行を改善しましょう。

「足指じゃんけん」

はだしになって床に足を前に投げ出して座ります。椅子に座って、左右それぞれの足指でじゃんけんをします。慣れてきたら足元を見ずに姿勢よく行ってみましょう。

グー・・・足の指全部に力を入れてギュッと曲げます。

チョキ・・・親指を上に上げて、他の指は握ったままにします。

パー・・・すべての指を広げます。

「タオルギャザー」

椅子に座って、床にタオルをなどを敷きます。片方の足の指すべてを使ってタオルを手前にたぐり寄せていきます。この時に、指全体をしっかり曲げるように気をつけてください。

予防法として・・・

靴の選び方

靴選びは非常に重要で、ハイヒールなどの先端の細い靴を選ばないことや幅が広すぎてしまう靴を選ばないようにしましょう。

広すぎると、指先は自然に靴の先端に移動してしまい、圧迫の原因になります。足と靴の隙間は指一本分が入る程度にしましょう。

また・・・靴を履いたら、指がうまく使えるか確認しましょう。

素足と比べ動きにくいとは思いますが、指が全く動かないでいると、外反母趾や内反小趾の原因に繋がります。

そして・・・正しく靴を履きましょう。

靴を履く際は、靴の後ろと踵を合わせて隙間がない状態にします。その後しっかりと靴を結びます。そうすることで踵や足の甲の部分が固定されて歩くときに足が靴の中で前に滑るのを防ぎます。

葛飾区名所ガイド

葛飾区立石の由来（葛飾区指定史跡）

立石の地名は「立石様」と称する奇石から起こった地名です。室町時代より古文書にその地名が記載されています。古代において官道脇に道しるべとして石を設置することがあり、その所を「立石」と呼びます。

江戸時代は地上６０ｃｍ以上も露出していたと言われ、住民の信仰の対象になっていましたが、現在ではわずか数ｃｍほどの露出にすぎない状態です。

お知らせ！

短時間通所リハビリを開始致しました！

平成二七年五月からご利用時間一時間程度の通所リハビリを開始致しました。ぜひ一度お問い合わせください。

（この短時間通所リハビリは、送迎バスが出ませんので御家族様の送迎が必要となります。）