

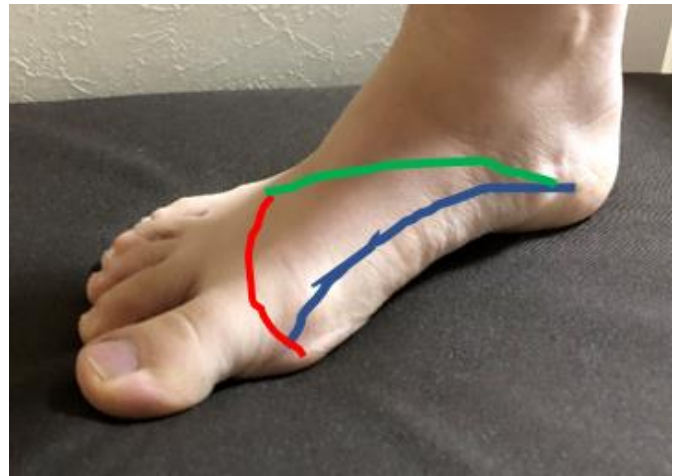
ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『転ぶ原因は足にある！？①』

北風の中にも暖かな日差しが注ぐ季節になりましたね。少しずつ散歩に行ってみようかな…と思えるようになりました。そこで気をつけたいのが転ぶことです。『気をつけて歩いているのに、足が上がっていない。』ということはありませんか？その原因を探ってみました。

足の裏は3つのアーチ状になっています。このアーチがあることにより安定して立つことができ、また地面に足を着けたときもアーチが衝撃を吸収してくれているのです。タコやウオノメ、骨の変形(外反母趾など)、また筋力低下などが原因として、アーチは崩れてしまいます。アーチが崩れると体のバランスを保つことができず、歩くときのバランスが保てない、つま先が上がらない、などの悪因子より転倒につながってしまうのです。また体のゆがみが生じ、膝や腰、肩などに痛みがでてしまうこともあります。



では、どのようなところで転びやすいのでしょうか？実は散歩中ではなく、家の中や何気なく家の周りを歩いているとき、が多いのです。その原因は、『足元』なのです！！

さて、その理由や対策は次回お送りします。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

3月の行事

3/1~3/7

雛祭り



期間中ティータイムに雛祭りに因んだ軽食を提供致します。雛祭りの思い出話などしながら楽しく召し上がってください！お楽しみに☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	△	○	△	×	○

○：空き有り △：若干名のみ

行事報告

2月1日～2月7日

デイサービスフロア内で豆まきを行いました！



鬼は～外～
福は～内～

