

地域包括支援センターだより 8月号

R5.8.1 第170号

暑い日が続き、夏真っ盛りの日々ですが、いかがお過ごしでしょうか？
今月は「足トラブルからの転倒予防」についてお伝えします。

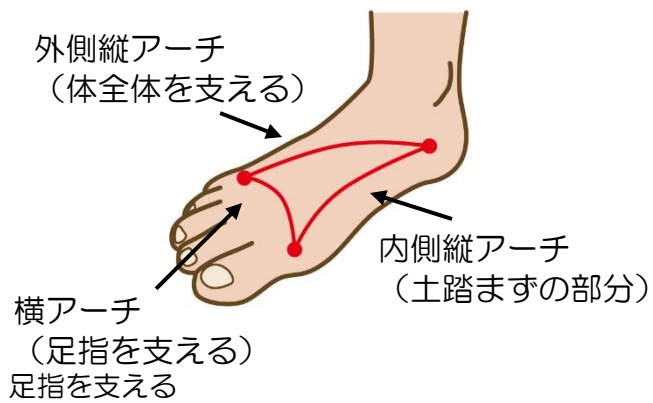
足のトラブルはありませんか？

筋力・バランス感覚・視力の低下など転倒の原因はさまざまですが、足のトラブルも転倒に深く関わっています。何らかのトラブルを抱えていると、平坦な道でもつまずいてしまうなど、年を重ねるにつれ思わぬ転倒リスクが上がります。

転びやすくなる足のトラブル①「アーチ崩れ」

足のアーチって？

足裏やすねの筋力が低下して
アーチが崩れると・・・



歩行が不安定になる
腰への負担が大きくなる
バランスが悪くなる
姿勢をしっかりと保てない
関節への負担がかかる

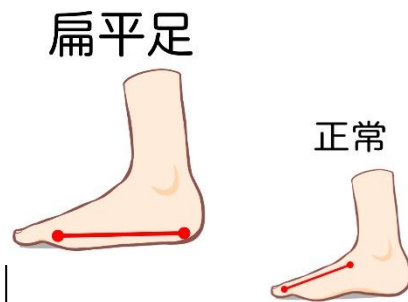


足のアーチの3つの役割
・衝撃を吸収するクッションの役割
・歩く時に地面を蹴りだすバネの役割
・足底を保護する役割

転びやすくなる足のトラブル②「指と爪」

歩行で足を蹴りだす時に重要なのが足の指と爪先です。足の指や爪に異常があると転倒の原因になります。

開帳足・扁平足（かいちょうそく・へんぺいそく）
3つのアーチのうち、横アーチがなくなってしまうのが開帳足、内側縦アーチ＝土踏まずがなくなってしまうのが扁平足です。クッション機能が効かないので歩行も疲れやすくなり、外反母趾の原因にもなります。



浮き指（うきゆび）
足の指が反っていて地面から浮いている状態です。歩く時に指が地面にしっかりつかないため踏ん張って歩くことができません。

浮き指



外反母趾（がいはんぼし）
足の親指が小指側に曲がってしまい、親指の付け根の関節が突出した状態です。歩行時にバランスを崩しやすいため転びやすくなります。



巻き爪・陥入爪（まきづめ・かんにゅうそう）
爪の両端が内側に巻いている状態が巻き爪。皮膚に食い込んで痛みを伴うのが陥入爪です。合わない靴、不適切な爪の切り方などが原因ですが、フットケアや正しく爪を切ることで改善します。



足指体操で転倒予防！！

足のアーチ崩れが足指や爪のトラブルの引き金となり、転倒の原因になります。転倒予防には日頃から運動して足のアーチを守ることと、足指や爪のトラブルを予防することが大切です。

タオル体操（1日5～10回）

- ①足の下にタオルを置きます
- ②足の指でタオルを寄せ、持ち上げます
- ③床にタオルを戻し、足の指でタオルを伸ばし元に戻します



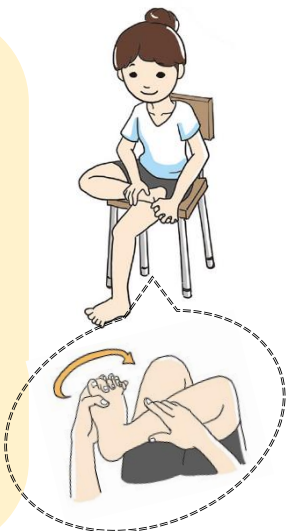
足指じゃんけん（1日5～10回）

- ①足指をできるだけ縮めて「グー」
- ②親指と人差し指の間を広げて「チョキ」
- ③指を大きく広げて「ぱー」



フットマッサージ（1日2～3分）

- ①爪の生え際を親指から第2指、3指、4指、5指の順に、上下につまんで押します。左右からも押します。
- ②両手で足の指を広げます。親指と第2指の間、2指と3指の間、3指と4指の間、4指と5指の間の順に。
- ③足の裏側から手を差し入れ、握手。手を握りしめたり緩めたりを繰り返します。



☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思っております。

認知症講演会

認知症の方との適切な関わり方のコツ
～作業療法士が考える生活の工夫～

リハビリの専門職である作業療法士さんの目線で、関わり方のコツや生活の工夫について講話をいただきます！
また、予防に役立つ簡単な体操もご指導いただきます！
ぜひこの機会に、一緒に理解を深めませんか？

日時 令和5年9月6日（水）
10:00～12:00

会場 総合センター 大ホール

内容 講話と予防体操
北都保健福祉専門学校
作業療法士科 川上 和敏 氏

申込み 役場 地域包括支援センター
電話 6-4771（直通）

締切 9月1日

※会場入口に手指消毒を設置しております。

※発熱や日ごろと異なる体調不良がある場合は、ご参加をご遠慮ください。

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆
月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

8月は
「28日」です

☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「チャレンジ小学3年生！」です。

小学校は夏休み。お孫さんの宿題にチャレンジしてみませんか？



(1) 次の意味を表す言葉をそれぞれ1文字入れて作ろう

①強く心を動かされること

動

②実際にはありえそうもないことを想像すること

空

③人に害を与えようとする悪い心

意

(2) ●の部分の書き方で正しい方に○をつけよう

例	①	②	③	④	⑤
先 ●	帳 ●	究 ●	角 ●	丁 ●	州 ●
(○)	()	()	()	()	()
は ら う	と め る	は ね る	と め る	は ね る	と め る
	は と は は は	と と と と と	ね め ね め ね	と と と と と	は と は と は
	ら め ね め ね	と と と と と	と と と と と	と と と と と	ら め る る る

(3) こはるさんは65問の計算問題をします。1日に8問ずつすると、全部終わるのに何日かかりますか。



答え () 日

【介護予防チャレンジルーム 7月号の答え】

「昭和思い出しクイズ」

- ①赤チン ②ダッコちゃん ③おしくらまんじゅう ④筆箱 ⑤巨人 ⑥竹下登 ⑦ボーリング ⑧ウニ
⑨窓際のトットちゃん

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771（直通）