

平成 31 年 2 月 8 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

寒い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。この冬はインフルエンザが過去最大級の猛威を振るっていると言われていいます。まだしばらくは油断はできませんので、十分な睡眠や適切な食事などで体調を整え、外出したら手洗いうがいでしっかり予防していきましょう。



### ★★★足の指、浮いていませんか？

立っているときや歩いているときに、足指が地面につかず浮き上がっていませんか？このような状態を浮き指と言います。浮き指だと重心がかかと寄りになるため踏ん張る力が弱くなり、転びやすくなります。また足指は体のバランスを取る重要な部位で、指が地面に着いていないと不安定になり、無意識に体の他の部位でバランスを取るため、膝や腰の痛み、肩こりなど様々な症状につながると言われています。指が浮いてしまうのは「足指の力が弱い」「足指をうまく動かせない」ことが大きな原因になります。

浮き指予防の足指の体操してみましょう

#### ●足の指のストレッチ

手の指を足の指の間に一本ずつ入れて組み、指の間を広げます。痛みがあるときは無理せずゆっくり少しずつ広げましょう。

#### ●足の指でグーチョコキパー体操

床に足を付けたままでギュッと足指を内側に曲げグー、親指だけ立ててチョコキ、しっかり床をつかむように広げてパー。

★ふだん靴の中で縮まっている指をしっかり動かしてみましょう！



◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 安田・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております