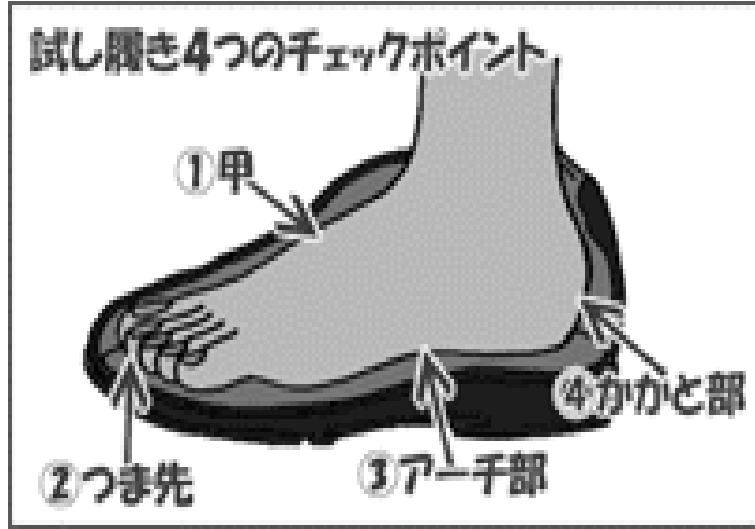


正しい靴の選び方 靴で健康になりましょう

靴のデザイン、軽さ、履きやすさなどで選ぶ方が多いと思います。しかし、自分に合っていない靴を履いていると、疲れやすく、足を少しずつ痛める結果となり、足にトラブルが生じます。それをかばうために歩き方が悪くなり、変形性膝関節症などの原因になる場合もあるのです。



①足の甲・足幅

靴選びの中で見落とされいている部分です。靴が甲まわりをしっかり押さえてくれると足との一体感が増します。すると靴が軽くなつたように感じ、何より靴の中での無駄な足の動きが少なくなるので、タコなどのトラブルを減らすことができます。この部分は、なるべく隙間がなくピッタリした靴を選びましょう。

②つま先

足の指を動かして、自由に動かすか確かめてください。15cmくらいの余裕が必要で、朝と昼で0.5cm〜1cm大きさが変わるので、午後が最適です！



③アーチ

アーチクッションが土踏まずとズれていると、疲労を招く原因になります。扁平足の人は特にクッションの位置に注意してください。

④かかと

かかたがしっかりした靴を選び、かかとを浮かした時に靴が離れないか確認して下さい。靴のかかとは踏まないようにしましょう。

⑤靴の柔らかさ、かえりを確かめる

必要以上に柔らかいのは避けるべきです。



柔らかい靴は足の疲労が強まります。親指の付け根あたりが反る靴が良いです。

☆転倒予防に！運動と頭の体操！

話題の二重課題トレーニング

♪足踏みしながら
じゃんけんポン♪

① 足踏みをする
足踏みしながら



じゃんけん

② 例、ポン！で
左手はチョキ
ポン！で左に勝つように
遅れて右手をだす



慣れてきたら「じゃんけんポン！」と一度に両方だし、連続で行ってみましょう。

《一期一会》

可愛い金太郎・素敵なお水画を描いて下さいました。

杉田重臣さん・船石令さんからの寄稿



スタッフしげやき

今回の担当は、作業療法士 永坂佳代子です。私事ですが、この度5月31日をもち、ハートクリニックを退職します。様々な方と出会い、ご利用者様にも支えられ、4年間勤務を続けられました。感謝の気持ちでいっぱいですが、お礼と共に、今後の皆様の健康を祈ります。健康というところで、私の祖母の話があります。祖母は、今年96歳を迎えます。祖母の健康（長寿）の秘訣は何だろうか？と。祖母は、昔から料理が好きで3品、4品と手際良く料理をしてました。手先は、箸で料理を混ぜ、鍋をふるい動かします。同時に足は、調理台や食卓周りを回って歩く。祖母は、生活の中で自然に今回の特集にも挙がっている2重課題をしていたように思います。93歳まで、黒豆を煮ていた祖母を考えると、2重課題は健康（長寿）に効き目抜群かと思ふ今日この頃です。

