



さくら診報

令和4年4月1日発行 第219号

足首周囲を鍛えよう！

歩くことは、費用もあまりかかからずに身体を鍛える方法の一つと言えます。ところが、寒い冬と新型コロナウイルスの影響で、外出する機会「歩くこと」も減った方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

歩くことは、足を動かします。足を少し細かく説明すると、大腿（太もも）・下腿（すね）・足部（足首からつま先）に分かれます。足の中でも足首はあまり動かさなくても 跛行（足をひきずって歩くこと）にはなってしまいますが歩くことができます。

例えば膝が痛い方の場合、膝をかばって歩くと、着地の際に足の裏全体で着地します。足の裏全体の着地は足首をあまり動かしません。痛みがあるのは膝で足首は問題がないはずなのに、結果的に足首を動かさないことが増え、足首周囲の筋力が低下してしまう。その結果、転倒につながる悪循環が生じるケースもあります。

足首を動かすには、つま先を動かすことが必要です。ちょっとした段差につま先が引っかかってしまうその前に、つま先を動かし 足首周りの筋肉を鍛えてみませんか？春の空の下、外出する機会を増やしましょう。

そこで、自宅でテレビを観ながら、椅子に座ったままでも可能な運動をご紹介します。

- ① 両足は握りこぶし1つつ分（股関節幅）に開き、膝は90度になるように椅子に座る
- ② 片足を伸ばす
- ③ つま先を上下に動かす 10往復
- ④ 反対の足も同様に行う
- ⑤ 1～3セット繰り返す



②の体勢が辛い方は
両手で片足を抱えると
良いでしょう

③上や下
へ動かす



ハルガキタ
はるがきた
春が来た
Spring has come ...

慣れてきたら上下以外にも左右や○マルを描くと効果的です。

更に慣れたら、文字を書くのもおすすめします。

カタカナ→ひらがら→漢字 など複雑な動きになるのも良いでしょう。

👉ポイント

- ・つま先を筆先にみたく、つま先で文字や絵をかくように動かしましょう
- ・運動時は呼吸を止めずに、痛みの出ない範囲で行いましょう
- ・つま先を下に下げすぎると、ふくらはぎが攣る（こむら返り）場合がありますので気を付けて行いましょう

社会人 7 年目

私事ではありますが、ミレニアム桜台に就職してから早いことでちょうど、7年が経ちました。これまでの期間を振り返ってみると、1年目の新人の時には考えられないほど、男性のご利用者様が増えてきたと感じます。新人の時には数名の男性利用者様しかいなかったのが、現在では、男性女性のご利用が半分半分ほどになっていることにも驚いています。今でも、この時期になると初心を思い出して、新人の時の記憶を遡っております。

私自身、4年制の大学を経て介護福祉士となったわけですが、4年間学んできて、「介護」という職種に就くということは、3回の実習や講義を経て、本当にそう簡単なことではないと実感しております。大学では、基礎的な事を学びますが、実際、介護の現場につくと、基礎的な事だけ覚えていけばいいのではなく、イレギュラーなことはたくさん起こるため、その事柄に対応していく術を身に付けていかなければなりません。介護福祉士の仕事は、対人であるため、利用者様からの食事中的お手洗いの要望であったり、一度お手洗いに行かれたのに、忘れてしまい、二度目の訴えがあったりと、様々なことがその時々で起きております。7年間務めさせていただきましたが、やはり、しっかりとした対応をしなければ、その利用者様は不安にもなるだろうし、もしかしたら認知症が進んでしまうのではないかと、私自身不安になることもあります。そのため、その都度、利用者様の目線になり、対応することが大切だと感じます。

少し長くなりましたが、本当に一刻も早くコロナの感染状況が落ち着き、ご利用者の皆様のご家族様の面会の一つでも出来るようになることを願っております。

足立 祐将

阿部クリニック令和 4 年 4 月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	金	中村	休診	中村		16	土				
2	土	中村				17	日				
3	日					18	月	中村	須藤	須藤	前田
4	月	中村	須藤	須藤	前田	19	火	小島	高橋	中村	
5	火	小島	高橋	中村		20	水	中村	須藤	中村	
6	水	中村	須藤	中村		21	木	須藤		飯島	
7	木	須藤		飯島		22	金	中村	下川	中村	
8	金	中村	下川	中村		23	土				
9	土					24	日				
10	日					25	月	中村	須藤	須藤	前田
11	月	中村	須藤	須藤	前田	26	火	小島	高橋	中村	
12	火	小島	高橋	中村		27	水	中村	須藤	中村	
13	水	中村	須藤	中村		28	木	須藤		飯島	
14	木	須藤		飯島		29	金				
15	金	中村	下川	中村		30	土				

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団秀行会

練馬区桜台 2-1-13

広報委員会