



DDD!

ダイケア

だんけ

だより

2025
AUTUMN
Vol.39



9月に入っても暑い日が続きますが、朝夕の涼しい風と虫の鳴き声に秋の気配を感じ、ほっとする今日この頃です。残暑を乗り切るのは…

- ① こまめな水分・塩分補給 ② 室温・体温調節
- ③ バランスの良い食事 ④ 質の高い睡眠
- ⑤ 軽い運動習慣 …が大切とされています。

夏の疲れと厳しい暑さが重なる時期ですので、体調を崩すことがないように無理をせず、生活するよう心掛けてください。

個別リハビリ

外反母趾

日本では、65歳以上の女性の4割が外反母趾という報告があります。女性や高齢者に多いのは、関節が比較的軟らかく、筋力が弱いためと考えられます。その上、靴の先端で親指が圧迫されて外反しやすいのです。また足の形にも関係があり、足裏のアーチの崩れが問題となります。しかし、適切な処置を行えば重症な場合を除き、アーチの回復や外反母趾の症状の緩和も見込めると言われています。そこで今回は自分でできる簡単な運動を一部ご紹介します。

【実際の様子】※こちらは左足



①足の溝そうじ

足の甲の縦に並んだ骨の間をマッサージすると、足の指の動きがスムーズになり、老廃物も流れます。



③ ゴルフボール転がし・

足指曲げ

ゴルフボールを前足部に当て、転がしたり、足の指を曲げ、柔軟性と筋力を鍛えます。



②足指ほぐし

指の間を広げ、硬くなった関節を柔軟にします。左右に広げ、前後にも動かします。



④タオル握り

足裏の筋肉でアーチを支え、足指でしっかり地面を踏みしめる力を養う効果があります。



おうちで出来る体操 vol.17

1 足の溝そうじ



足の甲の縦に並んだ 5 本の指の骨の間を人差し指または親指の脇で気持ちが良い程度、溝を押してなぞりマッサージする（5 回程度）

2 足指開き



2 本の指をつまんで優しく左右に広げる。全ての指の間を同様に行う。その後、広げたまま上下にも動かす。（各 5 回程度）

3 ゴルフボール転がし・足指曲げ



- ①ゴルフボールを前足部に当て、1 分程度コロコロ転がす。（強く押しすぎないように注意）
- ②ボールを止めて足の指を曲げる。10 回。 ※ゴルフボールのない方はサランラップの芯で代用也可
- ③つかめる人は、ボールをつかんで離してを 5 回程度繰り返す。（ボールの方のみ）

Point!

- ★ 予防の為に靴や靴下、中敷きを利用する
- ★ 足裏足指の筋肉を鍛える

4 タオルにぎり



- ①足裏全体が床につく程度の高さの椅子に座り、広げたタオルを縦に置き、足を乗せる。
- ②踵をつけたまま母趾と足指を床につける。（10 回）
- ③出来る方は、足指を伸ばしたり曲げたりしてタオルを自分の方にたぐり寄せる。反対の足も同様に行う。（曲げ伸ばしを 10 回）

参考文献：『足の痛みしびれ・はれ・変形 自力でよくなる！名医が教える！分体操』 田中 康仁他 文響社

『一生歩ける体になる！これだけ筋トレ』 橋間 誠他 世界文化社

ありがとう
ございました。



「2025 年度デイケア満足度調査」のアンケートを行い、8 割以上の方からご回答いただきました。温かいお言葉、厳しいご意見、改善要望などたくさんのご意見をいただきました。この貴重なご意見を真摯に受け止め、今後より良い事業を運用していくために活用させていただきます。後日まとめたものを掲示致します。ご協力ありがとうございました。

デイケアだんけ職員一同

編集後記

入院中に外反母趾が悪化してしまったご利用者様が退院後、足袋型靴下を再び履き、だんけでのリハビリと自宅での努力で改善してきましたので、その方法をご紹介します。当初諦めておられていましたが、今では諦めなくて良かったとおっしゃっています。皆様も足指に優しくしてあげてみて下さい。

理学療法士 砂原 直子

