

第 45 回家族会

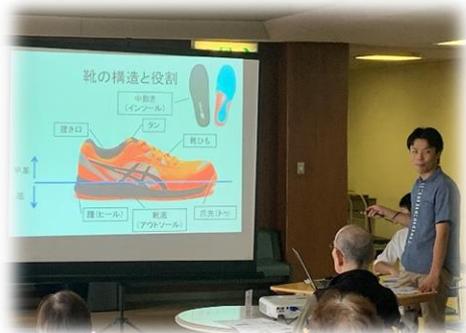
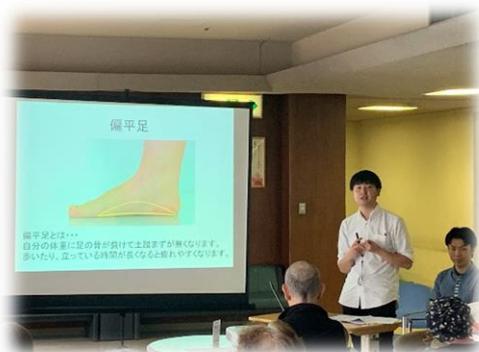
令和元年 7 月 20 日土曜日に第 45 回家族会を開催いたしました。今回は「理学療法士が教える靴と足の診かた」をテーマに、PT の宮下勇真さん、清水広海さんに講演していただきました。参加者は患者さん、ご家族合わせて 22 名、スタッフ 3 名の計 25 名でした。

ロビーに入りきれないほど多くの方に来ていただき、靴や足に対する関心の高さが窺えました。

講演では用途別の靴の選び方や外反母趾の予防方法、爪の切り方など、身近な事柄をわかりやすく説明してくれていました。また購入済みの靴を百均の中敷き(インソール)を用いて自分の足に合った靴にする方法も教えてくれました。

今、履いている靴で『足に合わない』『歩いても疲労がある』『歩くと痛い』など違和感がある方は、百均のインソールを試してみるのも良さそうです。

皆様の中には巻爪で悩まれている方も多くかと思えます。巻爪になってしまう原因はいくつかあるのですが、指先に体重がかからないことも原因の一つだそうです。自分の足に合っていない靴を履いたり、足の指がしっかり地面に接しない歩き方をしていたりすると、指先で地面をとらえることができず、巻爪になってしまうとのことでした。巻爪を予防するためにも歩く際には五本の指が均等に地面に接するように歩けるといいですね。テレビの情報ですが、雪駄や下駄などが効果的であるとのことでした。ビーチサンダルで歩くだけでも効果があるとのことですので私もこの夏に試してみたいと思います。



文責 原田