

保健だより



フットケア

2月10日はフットケアの日です

生活習慣病や閉塞性動脈硬化症に起因する足病変の増加で、フットケアが注目されています。

高齢者や糖尿病の方はフットケアの重要性に気づき、すでに対策をされているかもしれません。しかし、一般の方にも大切なことです。例えば、爪に何らかのトラブルが起きると、体全体のバランスも崩れてきます。立ったり歩いたりしている時は、足指のすべてが地面に着いた状態が正常ですが、指が地面につかなくなることがあります。また、爪が厚くなると足に力が入りにくくなったり、靴先の部分が当たり、痛みが出て、歩行そのものが困難になってしまったり、転倒につながり、骨折、高齢者の場合、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。

そのため、日頃のフットケアや足病変の早期発見・治療が重要であり、自らが足の状態をチェックし、足の異変に気づくことが大切です。

足病変とは

足の病気や障害のことです

爪や皮膚の白癬症（水虫）、巻き爪、タコ、うおのめなどの皮膚科疾患から、動脈硬化が原因で起こる抹消動脈疾患、閉塞性動脈硬化症、さらに血流障害や神経障害が進むと軽度の外傷でも傷が治りにくく、潰瘍、壊疽の原因になります。また、関節リウマチ、足や関節の変形、外反母趾や扁平足も含まれます。

毎日のフットケア

- 毎日、足を洗い、よく乾燥させ、清潔にする
洗う時のお湯の温度は熱くしすぎないように気をつけ、37℃～38℃程度にする
- 足の変化を毎日、観察する
表面だけでなく、指の間や足の裏側も目で見て触って確認する

日々のフットケア

- はだしで歩かず、靴下を履く
靴下は常に清潔なものを身につける
- 靴下は継ぎ目や縫い目がないものにする
裸足のまま、靴を履かないように気をつける
- 靴は自分の足に合ったものを履く
履いて痛みのないもの
足の指が当たらないもの
かかとが高くはないもの
靴ひもやマジックテープで固定するもの
足の甲が当たらないもの
- 靴を履くときは、中に小石などの異物が入っていないか確認する
- 靴を履くときは、靴ひもを毎回結び直す
靴ひもは、かかとを着いてつま先を上げた状態でゆるみなく結ぶ
- やけどしないように、こたつやあんななど直接皮膚に近づけないように、常に気を付ける
- 皮膚が乾燥していたら、保湿クリームなどを使用して、ひび割れなどがないように予防する
- タコやうおのめを自分で削ったり、自己流で治療しない
- 爪はまっすぐに切り、角を深く切り込みすぎたり、深爪しないようにする
- 厚くて切りにくい爪は無理をせずに、ご家族に削ったり、切ったりしてもらう
- 神経障害や視力障害のある方は、爪切りや足の観察は、ご家族など他の方に協力してもらう
- 足に異変が出たら、放置せずに、すぐに受診する



マッサージ

リラクゼーションを兼ねて足のマッサージをすることも効果的です。
マッサージは、手のひらや指の腹で、皮膚に軽い圧をかけながらさすったりします。また、両手で筋肉を細かく震わせる方法もあります。

マッサージを行うことで、皮膚に対しては保湿やなめらかさ、発汗の促進、筋肉に対しては、緊張をほぐす作用、そして循環器系には血液やリンパの流れをよくして血行を促進するという効果が期待できます。

足のマッサージを行う場合は、お風呂上がりや足浴のあとが、より効果的です。保湿クリームを塗るときに一緒に行うとよいです。足のふくらはぎ、足首、足裏、足指を手のひらで優しくさすったり、筋肉や腱、リンパ節を心地よい程度に押したりもんだりします。

また、立ち仕事や長時間座っている時、家事の合間などにマッサージを行えば、ストレッチ同様に、短時間でリラクセスできます。

さらに、リラクゼーション効果によって気分がよくなつて自律神経のバランスを調整します。

足のむくみのある場合は、お風呂に付きながらマッサージするのもよいです。足のむくみの原因は、血液やリンパの流れが悪くなることです。入浴するだけでも血液やリンパの流れは改善されますが、湯船や浴室でマッサージを行ったり、足指を動かしたりすることでより効果が出ます。

認知症を理解しましょう

認知症はさまざまな原因で脳細胞の働きが悪くなり、脳細胞が破壊されて生活に支障が出てくる脳の病気です。しかし、何もわからない人ではありません。また何もできない人ではありません。認知症の方に対する接し方は不安や混乱、不快をもたらすような言動や行動をすると気持ちが塞ぎ、症状に悪影響が出てくる場合があります。

認知症になって一番悲しく、苦しいのは本人です。認知症の方を否定し、敬意を欠いた言動はとらないようにしましょう。初期の段階ではちょっとした手助けや声掛けで日常生活の継続が可能です。家族の負担が増加し、ストレスを感じるようでしたら介護サービスなどを利用していきましょう。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター（生名・弓削）

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

認知症の方への接し方

普段はいつも通りに

挨拶 にこやかに 微笑んで
優しく 日常の会話も取り入れて
天候や季節の会話をしてみましょう

困っている様子の時は

声掛けの仕方 さわやかに さらりと
さりげなく明るく 温かく
協調をしてあげることも大切です



自分にできることをしましょう



認知症予防10か条を実践しましょう

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を心がけましょう
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫にしましょう
3. 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を送りましょう
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療をしましょう
5. 転倒に気を付けましょう
6. 興味と好奇心を持つようにしましょう
7. 考えをまとめて表現する習慣をつけましょう
8. 細やかな心配りをした良い人間関係を築きましょう
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずにいましょう
10. くよくよしないで明るく前向きに生活しましょう

過度な不安はしないようにしましょう

心療内科や物忘れ外来など必要時には受診しましょう

認知症の方へのサポート、ネットワーク

上島町では老人クラブなど一般の方や小学6年生、中学3年生を対象に毎年養成講座を開催し、認知症のサポーターの養成をしています。認知症について正しく理解してもらい、接し方を学び、家庭や地域でもその知識を生かしてもらえるようお願いしています。また高齢者を見守る事業としてネットワークを形成しています。

上島町では高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

2月

健康相談・リハビリ
教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

12日(水) 10:00~11:00 セとうち交流館

ノルディックウォーク教室 (★5P)

25日(火) 14:00~15:30 セとうち交流館

合同地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

5日(水) 10:00~11:30 佐島栗手中央集会所

6日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

7日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

13日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

リフレッシュ教室 (★5P)

17日(月) 13:30~14:30 緑ヶ丘集会所

ちびっちクラブ (★5P)

3日(月) 10:00~11:30 弓削保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

6日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

13日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

20日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

27日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

3日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

10日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

17日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

24日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

育MEN料理教室 (★10P)

7日(金) 10:00~13:00 生名保健センター

いきいき体操 (★5P)

10日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

24日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

健康相談 (★5P)

4日(火) 10:00~11:00 生名公民館

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

19日(水) 10:00~12:30 生名公民館

20日(木) 10:00~12:30 生名保健センター

離乳食教室 (★5P)

18日(火) 9:30~11:30 生名保健センター

ノルディックウォーク教室 (★5P)

25日(火) 10:30~12:00 生名地域交流センター

「まめっこクラブ」・おはなし会・育児相談(★5P)

28日(金) 10:00~12:00 生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日(乳幼児対象)

24日(月) 9:00~12:00 岩城保健センター

にこにこ広場 (★5P)

25日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

健康相談 (★5P)

18日(火) 10:00~11:00 岩城コミュニティセンター

おひとりさまごはん (★5P)

6日(木) 10:30~13:00 岩城保健センター

13日(木) 10:30~13:00 岩城保健センター

20日(木) 10:30~13:00 岩城保健センター

健康講座 (★10P)

17日(月) 14:00~15:00 岩城保健センター

寒い日が続き、布団やコタツからなかなか出られない人もいるのでは。今月は、布団の上で、寝転んだままできる体操です。目覚めた時や、お休み前にやってみましょう！

はら★
すま体操

ワンポイント

背中・腰周りすっきり運動③ 「寝たまま腰ひねり」



①仰向けに寝て、両膝を立てる。手のひらは下に向けて床に置く。

②大きく息を吸い、長く吐きながら、両膝をどちらかに倒し（できれば顔は脚と反対に向ける）、30秒保持する。

③大きく息を吸って、①の姿勢にもどる。反対側も同様に。左右各3回。

★ポイント★

※脚だけでなく、腰から背中にかけてひねるようにします。片脚ずつ行ってもいいです(写真)。



背中・腰周りすっきり運動④ 「上体起こし」



①仰向けに寝て両膝を立て、脚は腰幅に開く。手のひらは下に向ける。

②息を吐きながら、へそをのぞくようにして、頭から肩甲骨を浮かせる。

③3秒かけて起こし、3秒かけてもどす。5回を目標に。

★ポイント★

※骨盤を床に押し付けるようにします。足の裏が床から離れないように。

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

5日(水) 10:00~14:00 高井神公民館

6日(木) 13:30~16:30 魚島保健福祉センター