

リハビリ通信 とんところ

暖かくなり、春の到来を感じています。
気持ちが晴れやかになる一方、卒業や入学などの
別れと出会いの時期でもあり少し切なさを感じます。
一期一会の言葉が心に響くこの季節、ひとときの
つながりを大切にしたいと思います。



リハビリ室の様子



ぬいぐるみをいただきました。
「リリー」と名付けてもらい
ました。皆さんを癒してくれ
ます。

病院で同級生と出会い、
意気投合。退院まで
一緒に将棋を楽しみ
ました。

患者さんが昔自宅で作った立体パズル。
とても素敵なので写真に撮りま
した。



院長室前にあった幸福の木が弱ってきたので
日当たりのよいリハビリ室に持ってきて植え
変えました。どうなるか...。

リハビリ悩み相談



足の親指が「くの字」に曲がり、いわゆる外反母趾の状態です。靴を履くと当たって痛みます。外反母趾はどのようにしたらよくなるのでしょうか。

外反母趾の治療方法は保存療法と手術療法があります。

保存療法には**①靴の選択**、**②運動療法**、**③装具療法**、**④薬物療法**があります。

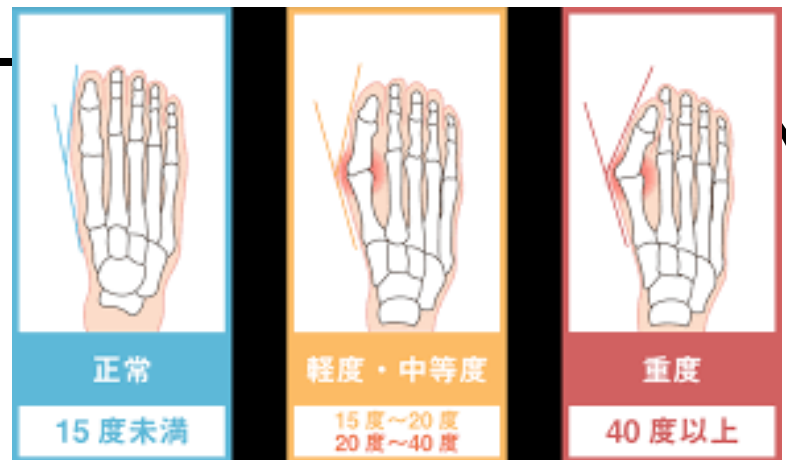
①靴は母趾の付け根がフィットして指先はゆったりとした形で柔らかい素材が推奨されています。**②運動療法では、足趾を開くような体操や足裏の筋肉を鍛える体操**などがあります。重度になると効果はあまりありません。③装具療法

では足の土踏まずや横アーチを高くしたインソール（中敷き）や外反母趾用の矯正装具があります。④薬物療法はシップや消炎鎮痛入りの難航などで痛みを緩和することができます。重度になると手術が効果的です。

今回は初期の体操を載せましたので参考にしてください。

今回は初期の体操を載せましたので参考にしてください。

外反母趾初期の体操



<ショートフットエクササイズ>

- ①足の裏を水平な床につける。
- ②足先を曲げないように、母趾の付け根を踵に近づけて5秒キープ。
- ③土踏まずが上がっていることを意識する。
- ④この動きを100回繰り返すことが望ましいが、まずは20~30回でOK。



<ホーマン体操>

- ①太めの輪ゴムを両足の親指にくくりつける。
- ②かかとを合わせたまま、両足のつま先を開く。
- ③そのまま10秒間キープ。
- ④この動きを20回繰り返す。



Hohmann 運動