

～健康づくりコラム～

いつまでも元気に歩ける足を保ちましょう

朝起きて最初の一步を踏み出した時の、「かかると強い痛みが走り、少し歩くとそのうち痛みは自然と治まってくる」という症状は、**足底腱膜炎**の典型的な初期症状です。足底腱膜炎とは、足の裏の内側から指の付け根へと及ぶ**靭帯性**の膜である「足底腱膜」に炎症が起こり、痛みが生じる疾患のことです。普段の生活では、知らず知らずのうちにかかとや土踏まずなどに負担が掛かっています。初期段階では、痛みがあっても歩いているうちに自然と治まり、放置してしまうことが多いため、痛みが慢性化したり治りにくくなる場合があります。

日頃からできる！足底腱膜炎を防ぐ2大ポイント

- ①**歩行・運動時に足底腱膜にかかる負担を軽減する**
 - 足が地面に接するときの衝撃を吸収できるようにクッション性の高い靴を履く
 - 肥満傾向の場合はできるだけ減量し、適切な体重維持に努める
 - 特に運動不足の人が新たに運動を始める場合は、少しずつ運動強度を上げて体を慣らしていく

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312



※医療機関では、土踏まずのアーチ全体への過度の負担を減らすため、その人の足に合ったインソールを靴につけることを勧める場合もあります。

②**足首や足、ふくらはぎの筋肉を柔軟に保つ**

- 歩行・運動時に正常なアーチを保ちやすくし、足底腱膜への負担を軽減するため、足首を柔軟に保つ
- ストレッチやマッサージを習慣にする

【アキレス腱ストレッチ】

伸ばす方の足を後ろに下げ、前に出ている足の膝をゆっくり曲げる。しっかり伸ばしながら30～60秒程度キープする。



【足底腱膜マッサージ】

座った状態で足指の裏側に手のひらを当て、反対の手で足指をゆっくり反らせながら、足の裏を手のひらでよくもみほぐす。

足底腱膜炎の予防や治療において何より大切なのは、足底腱膜への負担をできるだけ減らすような生活を送ることです。上手に予防して、いつまでも元気に歩ける足を保ちましょう。



～休日緊急診療当番医～ 10月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
2日 新治診療所	029-862-4668	2日 県南病院	029-841-1148
9日 宮崎クリニック	029-830-6800	9日 神立病院	029-831-9711
10日 常陽医院	029-822-6594	10日 野上病院	029-822-0145
16日 叶多内科医院	029-826-1566	16日 県南病院	029-841-1148
23日 ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	23日 神立病院	029-831-9711
30日 土浦ベリルクリニック	029-835-3002	30日 野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、10日、16日、23日、30日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 10月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	4、18、25日 / ㊦ 午後1時
千代田公民館	11、25日 / 第2・4 ㊦ 午前10時
働く女性の家	3、17、24、31日 / ㊦ 午前10時
やまゆり館	7、14、21日 / 第1・2・3 ㊦ 午前10時
大塚ふれあいセンター	3、17、24、31日 / ㊦ 午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。
問 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110



🌸 子育てお悩み相談室 ～目の健康編～

🌸2歳の保護者からの相談

ぐずったときに、スマホを持たせるとおとなしくなるので、ついスマホを見せてしまいます

頻りに持たせているとスマホ依存になり、取り上げると泣いて暴れることでしょうか。子どもの視力はものを見つめることで発達していきます。親子でふれ合ったり、本に親しんだり、散歩や外遊びをするなど、目に良い環境で子育てを楽しんでください。

🌸5歳の保護者からの相談

長時間スマホを見ている子どもは、「視力が下がりやすい」と聞きましたが、本当ですか？

過剰なスマホの使用は、目の病気を引き起こすリスクがあるといわれ、スマホやタブレットの使用は1時間以内が一般的とされています。30分見たら5分休憩させたり、テレビなどの大きい画面に映して1m以上離れて見せるなど、工夫が必要です。少しずつ時間の制限をしていきましょう。

🌸小学1年生と5年生の保護者からの相談

子どもの目を守るために日頃から注意することは？

- 次のことを心掛けましょう。①テレビやスマホのゲームなどは1時間以内にする ②外で元気に遊ぶ ③食事はバランスよく食べる ④十分な睡眠をとる

生まれたときは光しか認識していませんが、外からの刺激で発達し、6歳ぐらいで完成するといわれています。

🌸4歳の保護者からの相談

子どもの近視に早期に気づく方法はありますか？

テレビや景色などを見るときに、目を細めて遠くにピントを合わせようとしていたら、近視のサインかもしれません。迷わず眼科で診察を受けましょう。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590

🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※10月3日 予約開始

🌸ベビーマッサージ

日時：10月11日 ㊦ 午前10時～11時
募集：10組(0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)

🌸バレエリトミック

日時：10月12日 ㊦
①午前9時45分～ ②午前10時45分～
募集：各部7組(1～3歳のお子さん)

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。
※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。
問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 10月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和4年6月生)	26日 ㊦	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり増進課
1歳6カ月児健診(令和3年3月生)	26日 ㊦	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和2年6・7月生)	4日 ㊦	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和元年6月生)	28日 ㊦	午後1時15分	要		
離乳食教室	5日 ㊦	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	6日 ㊦、13日 ㊦、20日 ㊦	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	5日 ㊦	午後2時	要	往西寺(下土田1413)	
にこにこ教室(個別)	5日 ㊦、7日 ㊦、13日 ㊦、21日 ㊦、27日 ㊦	午前9時30分	要		
歴史を訪ねてウォーク(下土田周辺)	26日 ㊦	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 10月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11日 ㊦、25日 ㊦	①午前9時30分 ②午後2時	10月3日 ㊦ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	28日 ㊦	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり増進課
マザークラス	14日 ㊦	午前9時30分	要		
子育てサロン	14日 ㊦	午後1時30分	要		