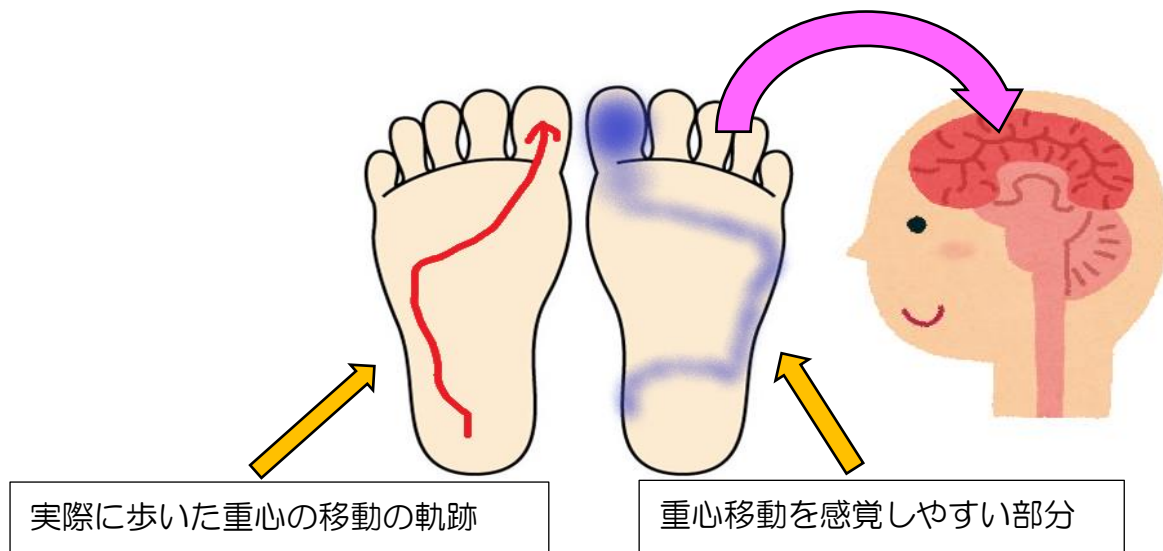




清秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

あるふぁは利用者様やケアマネジャー様からのご要望に添ったスタッフを可能な限り派遣させて頂いています。ご相談等ありましたらお電話ください。

先月号で支持基底面について紹介させて頂きました。支持基底面は広い方が安定するのですが、人は立った時の支持基底面の割合が一番狭い動物なのです。しかし、人は安定して立ったり歩いたりすることができます。この要素のひとつとして足底感覚が挙げられます。



今立っている場所が傾斜なのか、デコボコなのか、柔らかいかなど、こういった足底からの感覚情報を脳が受け取ることで支持基底面が小さくてもバランスを保つことができます。実際に足底感覚が低下すると転倒リスクも高まってしまうので日頃から足底感覚を高めることをおすすめします。

足底感覚を高める方法として、足湯や足裏マッサージなどがあり、足裏への刺激により足底感覚を維持改善出来ることが多いので是非日常的に実践して頂き少しでも転倒予防に繋がればと思います。

秋が深まりゆく季節ですが、くれぐれもご自愛ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776