



あるふぁ通信 平成31年4月号

春の日差しが心地よい日々、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。



新元号が「令和」になりましたね。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められている」とのことで、是非良い時代になればと思います。

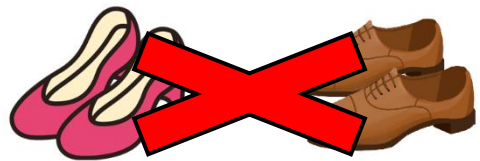
あるふぁでは、4月1日より新しく女性常勤理学療法士(PT)が入職しました！

現在、リハビリスタッフは男性PT1名、OT1名、女性PT4名・OT2名の8名体制となっております。ご相談随時受け付けさせて頂いておりますので、よろしくお願いいたします。

今回は靴と歩行の関係について紹介したいと思います。ハイヒールやつま先が尖った靴が足に悪いイメージがあるかと思います。まさにその通りで、他にも過剰にクッション性の強い靴や少しでも踵が高い靴は歩行を通して身体に悪影響を与え、腰痛や膝の痛みの原因になることが分かっています。

- 人が歩くうえで理想的な靴とは
- ・踵が高くなく地面に平行に近い靴底
 - ・クッション性があまりなく薄めの靴底
 - ・つま先に窮屈さがない靴

これらの条件を満たす靴ならば、より良い歩行ができると思います。



4月とはいえ、まだ朝晩は冷えこむ日もございます。お身体を大切になさってください。

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

*過去のあるふぁ通信はホームページ(arcwell.jp)に載せています。