

# 湯宿温泉接骨院だより

第17号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

## 【近況報告】

今年の秋はかなり暖かいですが、これも異常気象なのではないでしょうか？里山の紅葉は随分遅れて始まりました。気温が高いと根が水分を吸い上げるので葉に栄養がいきわたり、紅葉にならないらしいです。

これで霜に当たると紅葉ではなく汚い枯れた茶色になるそうです。山の話の続きでは今年各地で熊の大量出没の話が多か

ったですね、あまり気温が高いと冬眠準備を忘れてしまう熊も出るのではと心配です。中華料理の熊の手は高級料理といわれていますが、食べたことのある人はいますか？身近で食べたことのある人を聞いたことがありません。



今月最も報告しなければいけない事は、20日で愛梨が1歳の誕生日を迎えます。乳児から愛梨も幼児になります。

2月に退院してきて以来スクスク大きくなって、治療室や待合室で皆さんに可愛がっていただいていますので、人見知りがなく良い子になっていると思います。ありがとうございます。



## 【お知らせ】

11月23日（木）は、午後休術

11月24日（金）は、休術

11月25日（土）は、受付時間を午後5時迄とさせていただきます。

## 冬季時間変更について

12月1日から2月28日まで受付時間を以下のように変更します

午前 09:00 ~ 12:00

午後 14:00 ~ 18:30

尚、水曜午後につきましては休術とさせていただきます。

## 【健康お役立ち】

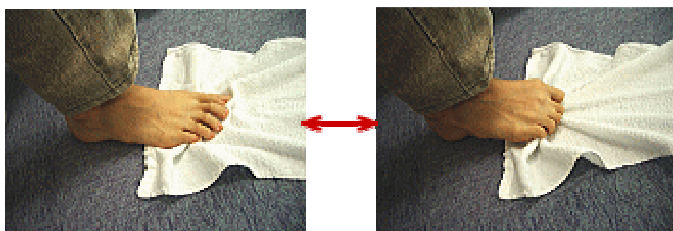
### 土踏まずの話

土踏まずは足の裏の縦と横のアーチ（弓）で構成されています。このアーチがしっかりしていることで歩くときにバネの効いた負担の少ない足となります。ところがこのアーチがなくなり扁平になると、足の横幅が広くなり、同じ靴を履いていても小指や親指が当たり、外反母趾や内反小趾の要因となります。アーチが落ちて外反母趾になった指にだけテープを巻いて引いているのを良く見かけますが、土踏まずにも巻かないとますますアーチが下がってしまいます。また、歩く時に足の裏がベタベタつくようになり、足関節や膝関節に大きな負担となっています。アーチの低下が足首痛や膝痛の原因になっていることもあります。

足関節捻挫で慢性化している人はアーチの落ちている人が多く治癒しにくくなっています。そこでアーチをあげる運動を1つ。

#### 《タオル引き運動》

床や畳の上にタオルを引いてください。タオルの端に足を乗せ足指を曲げながらタオルをジワジワと引いてください。この運動で足底筋が鍛えられる事と足指が自由に動くようになりアーチが良くなっていきます。椅子



などに座っていても、立っていても良いのですが立っていたほうが、やりやすいと思います。足腰が不安定の方は転ばないようにしてください。以前紹介した足指のマッサージと併せて行ってください。

## 【今月の商品紹介】

健康お役立ちで紹介したアーチにたいする補助具ですが、その名も『不思議サポーター』を紹介します。土踏まずに履くように使用しますがこのサポーターのミソは土踏まずの内側に入れるパットが付いていることです。パットが地面に足を着いたときにアーチが下がるのを防止する機能になっています。痛みがない人でも最近長歩きで疲れやすい人はアーチが下がっているかもしれません。

2枚セットでお手軽です。予防のためにもお使い下さい。