



思春期相談・こころの健康相談のご案内

●思春期相談・こころの健康相談
 網走保健所では、小学校高学年から高校生及び保護者・学校関係者の方々から思春期に関わる相談やこころの健康に関わる様々な相談を受けています。

日時 3月6日(金)
 午後2時～午後5時

場所 網走保健所 健康相談室

※事前に申込みが必要です
 申込先
 網走保健所 健康推進課

☎0152-41-0697



子育て支援センターの行事

●おひさま広場(雪遊び)

日時 2月20日(金)午前10時～

場所 子育て支援センター

内容 保育所の園庭を開放いたします。上下ウェア、手袋、帽子、長靴等を着用して遊びに来てください。

支援センターは通常通り自由開放を行います。

●『パパと遊ぼう』土曜日解放

日時 2月21日(土)午前9時30分～

場所 子育て支援センター
 内容 子育て支援センターを開放します。お父さんとお子さんで遊びに来てください。ご家族でのご利用も受け付けています。

対象者

0歳児～就学前のお子さんと父親

●親子で遊ぼう(1歳児・同級生会)

日時 2月25日(水)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 『遊びと発達について(実践)』、親子交流、育児相談など

対象者
 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子どもと保護者

協力 自治会女性部連絡協議会、託児ボランティアの皆さん

詳細
 保健福祉課保育・子育てグループ

子育て支援センター

☎25-3192

子育て支援センターからのお知らせ

2月27日(金)は、「はじめてのお誕生会」が開催されるため、子育て支援センターのご利用は対象者のみのご利用となりますのでご了承ください。

対象者につきましては、乳幼児カレンダーでご確認のうえ、出欠の有無を保健センター、または子育て支援センターまでご連絡ください。

出欠のご連絡先

保健福祉保健グループ

保健センター ☎25-3850

保健福祉課保育・子育てグループ

子育て支援センター ☎25-3192

アメリカ力足病学から学んだこと 石井整骨院の石井先生に聞きました

普段、ケガや関節の痛みの治療を行っている石井先生に足の大切な役割についてお聞きしました。

ほとんどの人の足底は歪んでいる

私たちの足は、いくつもの骨が縦アーチと横アーチを形成します。正常であれば、歩行時の衝撃を吸収してスムーズに蹴りだし、歩く時などの着地の際に一番最初にかかとが地面に着きます。しかし、足が歪んでいると着地のアンバランスと蹴りだしの不安定を生み出し、全身の骨格や筋肉に負担がかかります。

今まで約2千500人の足底を見てきましたが、理想的な足底の方はわずか1人しかいませんでした。それほど足底は歪みやすく、不調をきたしやすい部位と言えます。

足は建物の基礎と同じ

その昔、芸術家レオナルド・ダ・ヴィンチも足に関してこのような言葉を残しています。「足は人間工学上、最大の傑作であり、そしてまた最高の芸術作品である。」素晴らしい機能を果たす足ですが、合わない靴や地面と接地している面が正しくない状態が続くと、家の建物の基礎が崩れたまま生活するのと同じで、非常に危険です。

人間は足のアーチが崩れていても、足に近い関節に負担をかけて適応します。これを代償行為(補償行為)と言います。この代償行為が続くと関節の痛みだけではなく、頭痛や顎関節症までも引き起こしてしまいます。

身体の不調があると、ついその痛みが出ている部位ばかりに目が行きがちです。

自分の足を観察してみよう

普段自分の足をよく見ていますか？手に比べるとあまり見ることは少ないと思います。足の裏にタコができていたり、足指の変形等ありませんか？

気になる不調がある人は、病院などに相談に行き、自分の足の特徴を見てもらうのも症状改善の第一歩かもしれません。

全身の筋力も大切

最後に、せっかく基礎を整えてもその上に建つ柱がしっかりしていないと、建物は崩れてしまいます。ここでいう柱とは人間という骨や筋肉です。いくつになっても筋力が保たれていることが強い柱づくりとなります。無理のない範囲で運動を続けていき、筋力を保っていきましょう。

理想的な靴の選び方

靴によっても足底の歪みを悪化させます。

- ・自分の足と靴の長さがちょうどよく、靴の中で足指が少し横に広げられるもの。
- ・靴の踵や土台が固く、靴をひねっても90度以上ひねられないもの。
- ・靴を折り曲げるとちょうど足指の第二関節が入るあたりが20度くらい折れ曲がるもの。

例えば、土台が柔らかくクッション性のある靴は一見よさそうですが、これは柔らかい赤土の上を歩いているのと同じ状態で、不安定で負担がかかります。