



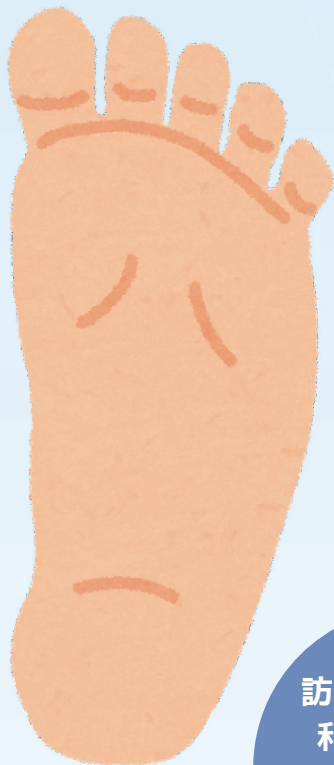
KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤 達也

“足の裏が硬くないですか？”

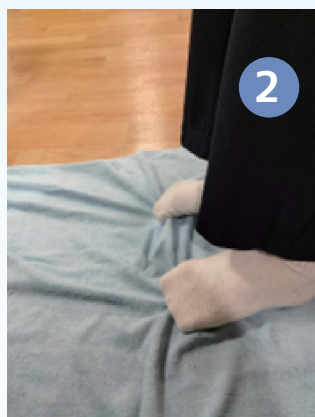


歩くのに不安定さを抱えている方で、足の裏が硬くなっているケースをよく見かけます。筋肉が硬くなっていると皮膚の感覚を感じ取りにくくなり、筋力をじゅうぶん発揮しにくくなってしまいます。また、足の裏が触れる面積も狭くなり不安定になってしまいます。

訪問リハビリで
利用者さんに
自主トレで行って
いる運動の
紹介です。



1 椅子に座ってラップの芯などの硬いものを転がすだけです。はじめは痛いかもしれませんが徐々に減ってきます。足の裏が感じ取りやすくなると成功です。



2 タオルを足の指でたぐりよせる運動です。筋肉が弱いと硬くなりやすいので、足の指の筋力練習も一緒にしましょう。どちらもテレビを見ながらでもできるのでおすすめです。転倒は寝たきり原因の4位となっています。歩くことに不安がある方は“訪問リハビリ”でアドバイスをしますので相談してください。

気になる方がいましたら、熊谷総合病院訪問リハビリテーションにお問い合わせください。

社会医療法人 熊谷総合病院

訪問リハビリテーション

TEL: 070-6470-8404 瀧澤

