

VOL.8



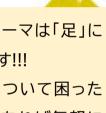




発 行 者 大 野 浦 病 院 編集 外来

5 54-2426





ご相談くださいね。 外来看護師より

今回のテーマは「足」に ついてです!!! 何か足について困った ことなどあれば気軽に

実は足の形には3つのタイプがあり、測り方も違います。今から紹介します あるので左右両方測ってください。 ので自分がどのタイプか見てみてください。人によっては左右で違うことも しております鎌田と申します。今回は足の型と計測についてのお話をします。 突然ですが皆さん、ご自分の足のサイズはどうやって測っていますか? 皆さん、初めまして。大野浦病院通所リハビリテーションで理学療法士を



人指し指が親指より長い 日本人の約 25%

次にそれぞれの形の足のサイズの測り方をご紹介します。

① 座って測定す

A4 用紙 真ん中で折 り目つける

②用紙の折り目に踵の

一番出ているところと

③その折り目に踵の一 番出た部分と人差し指

を乗せる。(ギリシャ型

とスクエア型はそのま ま人差し指の先までを

計測。エジプト型は親指

の先から折り目に対し

て引いた垂線の交点ま

での距離を計測する)

人差し指を乗せる。

皆さんの足は、どのタイプだったでしょうか?



親指が一番長い 日本人の約70%

スクエア型

指がほぼ同じ長さ



日本人の約5%





通所リハビリテーション 理学療法士 鎌田慎吾

解消されます。

世界アルツハイマーデー 認知症ケアマスター活動

足には知らず知らずのうちに負荷がかかりやすくなります。履きやすく疲れにくい靴選びの参考になると幸いです。

自分の足の型、足のサイズが分かると靴を選ぶ時などに役立つと思います。人は直立歩行する唯一の生き物です

皆さんも実際にご自分で測って貰えたらと思います。因みに自分もやってみたのですが、自分の足は左右とも

エジプト型で足のサイズは左足の方が右足より3ミリ長かったです。



『聴くだけで認知症予防 集中時や瞑想などの精神活動で周波数が31~ 20 Hz(ヘルツ の周波数はアルツハイマー ありますので一度お試しくださ 公表されています。 「40 Hz」で検索するとこの音を聴くことができるサイトが -病をi

現在ガンマ波によるアルツハイ

臨床試験がはじまっているそう

です。

マー病における予防・治療法の

改善するという研究結果が ツ)の脳波はガンマ波と呼ばれ 認められます。このうち40 Hz

認知症ケアラダー研修

などの効果があるとされています。

~竹ふみの健康効果~

足裏にたまった老廃物や血液が押し出されて 血行が促進される事で温かい血液が全身を めぐり、体がポカポカ温まり、冷えやむくみが

その他にも・・・免疫力アップ、美肌効果、ダイ エット効果、血圧改善、疲労回復、認知症予防

> 理学療法士 藤原 和樹







