



# デイケア

よかたん外出に行きました



淡河好徳幼稚園や「ナチュラルハーモニー」のクリスマス会がありました



ケーキ作りをしました



# 3F 鍋パーティー

12/4寒い季節にぴったりのイベント鍋パーティーを行いました。三つのグループで3日間に分けて行う予定です。今回一回目でしたが、食べれる方は何回もおかわりをして普段の昼食の2~3倍の量を召し上がっておられました。一回目という事で、少しあわててゆっくりとお鍋を楽しめるといふうにはいきませんでした。残り二日は今回の教訓を生かしてもっと楽しめるようにしたいです。

記事 3F 岡 琢磨



昨年11月の文化祭でのデイケア利用者様のちぎり絵です！

今年も健康で良い年になりますように！！

# 新春落語

平成26年1月6日  
デイルームで甲山落語研究会（関西学院大生）の皆さんを招き、寄席を開催しました！！



# 第9回クリスマス会



ジングルベル ジングルベル 鈴が鳴る～ 今年も12月15日にクリスマス会が開催されました。職員がサンタクロースやトナカイの格好をして、盛大に盛りあげられました。「リリーおうご」様のコーラスや「お歌を楽しみましょう～会」様による歌で、うらら全体がクリスマスモードに包まれました。

# 2014 お正月



お正月にお屠蘇を頂きました。久しぶりに飲むお酒に利用者の皆様も大変喜んでおられました。今年もいい年になりますように！

記事 2F 船橋 圭

# ちょっと知りたい？！ 外反母趾

外反母趾は足の親指が小指の方へ曲がり、親指の付け根の関節が「く」の字のように外側に飛び出す症状です。

【原因】 歩き方 足指を使わないで歩く「ペタペタ歩き」は、足指まわりの筋肉が退化します。

ハイヒールやつま先が細い靴を履かないのに外反母趾になるのはこのためです。  
合わない靴 つま先が細い、ヒールが高い、幅が広く土踏まずがないサンダルなどは、足指に力が入らず筋肉を退化させます。

運動不足 運動不足は足指の筋肉が退化し、外反母趾を悪化させます。

遺伝 足の形で外反母趾になりやすいと言われることがあります。

- ・エジプト型 母趾が一番長い足。日本人の70～80%。外反母趾に一番なりやすい。
- ・ギリシア型 第2趾が一番長い足。日本人の10～25%。槌指変形になりやすい。
- ・スクエア型 母趾と第2趾が同じくらいの長さ。爪やタコなど足のトラブルが多い。

【簡単にできる予防法】

正しい歩き方 踵を地面に着けて足の指で地面を蹴ります。

足に合う靴 靴の中である程度指を動かせる、甲の高さや土踏まずのアーチも重要。

筋力強化（グーパー体操） 足指の柔軟性と筋力の発達、アーチの再形成の促進効果。

近年、外反母趾患者は増えています。他人事と思わず、できることから予防に取り組んでみましょう！



記事：理学療法士 上月 いずみ