



# 健康コーナー

今回は、「足と靴」の話を二回目として、「足の構造や役割」についてお話ししたいと思います。

足は、医学的用語では下肢と言います。

日常生活の役割と別に、第2の心臓とも呼ばれ、全身に回っている血液を心臓の方へ送るためのポンプの役割も果たしています。

足の構造は、大小28個の骨と、筋肉、靭帯、血管、神経で形成されています。

私達が普段行っている、立つ、歩くと言う動作は、実はそれら複雑な足の構造によって行われているのです。

また、足にはアーチと呼ばれる部分が三ヶ所あります。

アーチとは、内側縦(いわゆる土踏まず)、外側縦、横といった3つのアーチで構成されています。

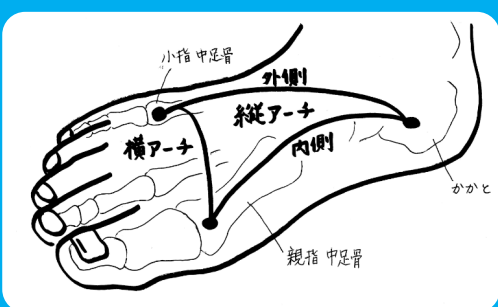
このアーチが崩れてしまうと、足のトラブルの原因になってしまいます。

例えば、内側縦アーチが崩



紹介者/望月

れた状態(単純)を扁平足といい、横アーチが崩れてしまい足の幅が広がってしまつた状態を開張足といいます。どちらも大きな疾患や障害になるわけではありませんが、加齢とともに外反母趾や足裏腱膜炎やタコやマメなどの痛みを伴う足の悩みを引き起こしてしまう原因となってしまうのです。



今回は、この3つのアーチの役割をお話ししていきます。

## ご利用者様の声

安曇野市S様  
65歳女性



体が不自由になつてから、

思うように動けなくなつてしまつたけど、介護士さんに体位変換もしつかりやつてもらつたり、マッサージもしてもらつていたので、褥瘡も綺麗に治つてきました。

マッサージで全身を緩めてもらつたりしながら、望月さんには、いつも励ましてもらつたり、歌を一緒に歌つたり、とても楽しく良い時間を過ごしています。

## 篆刻

今年の、「もみのきのきもち」は、毎回、篆刻を紹介してご紹介いたします。

新緑の季節にふさわしく、「緑」を彫ってみました。家の窓から見える山々や、庭の木々達も明るい「緑」になってきましたね。

増沢



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といひます。

## 季節の紙細工

### 芍薬

初夏に咲く大輪の花が華やかなシャクヤクです。根は、消炎・鎮痛・抗菌・止血・抗けいれん作用があるといわれ、漢方ではポピュラーな生薬で葛根湯や芍薬甘草湯にも使われています。



ことはな

## 今月の TOPICS

### ペット紹介



野良猫が連れて来て、置き去りにされたオスの兄弟です。名前は、そのまんま「チビ」と「お兄ちゃん」です。2匹で仲良く、外で遊ぶ相談をしているんだと思います。

K様



ちび・お兄ちゃん  
2歳♂

安曇野市豊科の近代美術館で3月に催された「織細に書き込まれたタッチ」の魅せ方が、素人目にも感動でした。



### 君子欄 (クンシラン)

お部屋の南側で鮮やかに咲いていました。

安曇野市堀金K様



↑  
うちのイラスト担当の作品も、別の展示会場に展示されておりました。イラスト以外にも、こんなタッチの画風もあります。素敵ですね。