

げんき通信

足のあはなし

足のケアが満ち足りた状態が本当の「満足な」生活の基本です。



《木原店薬剤師/しまうち》

わたしたちの足は立っている時は体を支え、歩いたり走ったりする時には体を運んでくれます。人間が一生に歩く距離は約11万キロメートルで、歩く時に足の裏が受ける重さは1歩につき体重の約12倍にもなるそうです。これだけの重量に耐えてくれている足に感謝して、なるべく負担をかけずに正しく歩くために、まず大切なのは自分に合った靴選びです。立った時にははびつたりでも、歩いた時にきゅくつこではいけません。足に合わない靴で指や足を締めつけると、指の働きと足の裏の神経の活動が鈍って血圧の異常が生じることがあります。また、足の痛みでストレスがかかり、イライラして情緒不安定にもなります。



近年、健康を意識してウォーキングをする人が増えています。歩くことにはカロリー消費や足の筋肉の強化だけでなく、いろいろな効用があります。まず、全身の血行がよくなり、脳の血流も改善されるので脳が活性化されます。また、足は心臓から最も遠いため、心臓のポンプ作用だけでは血液がじゅうぶんに届かないのですが、しっかりと歩くこと

により足の筋肉が収縮して静脈を圧迫し、その結果、血液が心臓にうまく送り返されます。つまり、足がポンプの働きをしてくれるのです。そのため足は「第2の心臓」とも呼ばれます。

みなさんは自分の足の裏をじっくり見ることがありますか？ 足の裏は単に体を支えるだけでなく、たくさんツボがあって、全身の健康維持に深く関わっています。入浴時や寝る前の「足裏チェック」を習慣にして、タロウオノメなどのトラブルがあれば早めに治療しましょう。足のケアが満ち足りた状態が本当の「満足な生活の基本」です。健康な足は毎日の生活を元気にしてくれます。

簡単に行える足の運動

- ◆ 握足手運動：椅子か床に座り、片足を反対側のひざの上のせて、手と足の指を交互に組んで、足の裏と甲をそれぞれ曲げ伸ばします。次に、足首を時計まわりと反対まわりにゆっくり回します。それぞれ3〜4回くらいやってみましょう。
- ◆ 足の指回し運動：左足は右手で、右足は左手で、指1本ずつを時計回りに10回ずつゆくりと回します。
- ◆ 足指じゃんけん：はだしになって床に座り、足を前に投げ出します。5本の足指に力を入れてギュッと曲げるのがグー、親指だけを上に上げるのがチョキ、すべての足指を広げるのがパーです。グー・チョキ・パーとリズムカルに各10回ずつ繰り返します。
- ◆ 鉛筆つかみ運動：親指と人差し指の間でつかむ、5本の指を使ってつかむ、の2通りを10回ずつやってみましょう。

C O L U M N

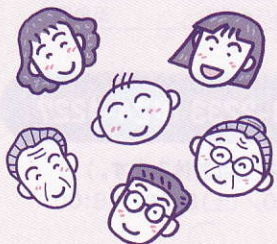
げんきコラム

くすりは食後???



くすりののみ方は一般的に食後となっていることが多いのですが、一部の薬(血糖降下剤・鎮痛剤など)以外は食事を抜いた時でも、指示された回数でのむ方がきちんと治療ができます。特に抗生剤は回数を守ることが大切です。また、食後というのは食べてから30分以内という意味です。わざわざ30分待つ必要はありません。特にあわただしい朝は食事とともにくすりも、という習慣づけをしてください。

処方せんはぜんぶ「くば薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くば薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777