

さいわい 虹 便り

No.67

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

発行者 武田貴子 宮本祥代 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子

※正解は第四面の回答欄をご覧ください。

⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
十一月二十六日	十一月二十二日	十一月十三日	十一月十一日	十一月九日	十一月八日	十一月七日	十一月五日	十一月一日
・	・	・	・	・	・	・	・	・
I	H	G	F	E	D	C	B	A
いい夫婦の日	縁結びの日	119番の日	いい歯の日	いい風呂の日	介護の日	犬の日	鍋の日	いい膝の日

●問題●

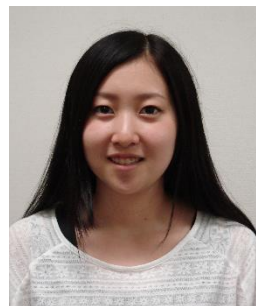
次の日付は一体何の記念日でしょうか？
正しいと思う組み合わせを線でむすんでみてください。

さわやかな青空に澄んだ空気、気持ちの良い季節ですね。十一月はいろいろな記念日があることをご存知でしょうか？今回は十一月にちなんだユニークな記念日クイズをお出します。全問正解めざしてチャレンジして下さい♪

この日なんの日??

記念日クイズ

新入職紹介



さいわいヘルパー
ステーション
事務
小林 麻耶

九月十六日にさいわいヘルパーステーションに入職しました。小林麻耶と申します。以前は車関係の経理と営業事務をしておりました。介護関係の仕事は初めてなので知識もほとんどありませんが、これからしっかりと教わり、ご利用者様・ヘルパーの皆さんのサポートが出来ればと思います。事務なので、なかなかお会いする機会が無いとは思いますが、心を込めて対応したいと思しますので宜しくお願い致します。



シリーズ 教えて！ 「くつ」の選び方」その三

今回は、「くつ」選び「くつ」についてのお話です。

みなさまが日常的に履いている「くつ」。実は体にとって非常に重要な役割がある事をご存知でしょうか？

今、履いている「くつ」は自分の足に合っていますか？
チェックをしてみましょう！

- つま先がきついと感じる。
- 長時間歩くと足の甲が痛い。
- かかとがブカブカする。
- 小さな段差にひっかかる。
- すぐ脱げそうになる。
- 足を踏ん張ると小指が痛い。
- 電車やバスに乗っていてバランスを崩してしまふ。



いかがでしょうか。チェックがあれば、「くつ」が足に合っていない証拠です。

合わない「くつ」を履き続けると、こんな病気になることもあります。

外反母趾

親指の付け根が飛び出し、親指が小指側にくの字に曲がってしまいます。



ハンマートウ

指の関節が折れ曲がったり変形したまま固まってしまう病気です。



陥入爪

(かんにゅうづめ)
親指の爪の両側が肉に食い込んできて炎症を起こします。



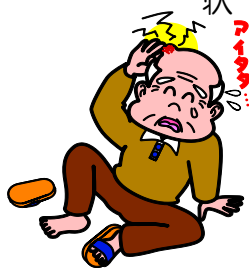
タコ・魚の目

圧迫や摩擦により皮膚が固まってきます。
一か所に刺激が続くとタコになり、さらに進むと魚の目になります。



高齢になると、足や歩行に変化が出てきて、転倒する危険が高くなります！

- ・ 外反母趾やリウマチ、むくみの症状
- ・ O脚になる
- ・ 足が上がりこい
- ・ バランスが崩れやすい
- ・ 「くつ」が履きにくい



自分の足に合った「くつ」の選び方

「くつ」の役割は、姿勢の保持や歩く時の足の支えです。適度な隙間と足の形を圧迫しない「くつ」を選びましょう。

「ポイントはここらへん！」

靴底内の盛り上がりか土踏まずのアーチと合っている

歩いた時にかかとが靴の中で上下しない

つま先に5〜10ミリ程度のゆとりがある

歩いた時に足の甲が圧迫されない

親指の爪が圧迫されない



「くつ」を選ぶときは、

足が浮腫んでいる時間帯に履いてみましょう。

※ 足の浮腫む時間帯には個人差があります。



転倒しにくい「くつ」の選び方

高齢者の場合は転倒防止の視点で「くつ」を選びましょう。

「ポイントはここらへん！」

履きやすく脱ぎやすいが勝手に脱げない

かかとが柔らかくつぶれにくい

指の付け根辺りで良く曲がる

つま先がやや上方に反っている

靴底が適度に柔らかく、設置面積が広く滑りにくい



「健康は足元から！」
自分の足に合った「くつ」を履いて、毎日元気に過ごしましょう。

参考資料：

「爛漫整形（足にやさしい靴選び）」

「徳武産業ホームページ」

「ウエルファン（快適に日々過ごすための靴について）」

作品介绍

秋は「読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋」など、たくさん楽しみがありますが、皆様はどんな秋をお過ごしですか。
今回は、『芸術の秋』を過ごされている利用者様の作品を紹介します。



ビーズアクセサリー 渡辺幸子様

右は、淡水パールとピンクのビーズでとても華やかです。左は、グリーンと黒でシックな秋の装いにピッタリのネックレスです。化粧箱も小花柄の折り紙で手作りされていて、とても可愛いです。



絵手紙 中村芳雄様

リハビリのために書かれている絵手紙とのことですが、とても素敵なお便りです。次の作品も待ち遠しくなっています😊



可愛い家族、モモンガ一家のハンモックを手作り。ご主人との共同作業で作られました。この中には、最近生まれた赤ちゃんも寝ているそうです。



刺繍とモモンガ・ハンモック 阿部勝美様

お孫さんの為に作られた布バッグです。可愛いキャラクターは、全て刺繍！プレゼントされたら誰もが驚きと喜びを隠し切れなくなるのは、間違いなし☆



猫クリップ 嶋貫みよゑ様

二匹の猫ちゃんの体の中には、洗濯バサミが入っていて前足がクリップになっています。モノを挟んだり、いろいろな場所にぶら下がったりと、その姿は愛嬌たっぷりとても癒されます♡

編集後記

あちこちで落ち葉のジュータンが広がっています。散歩中のわんこが楽しそうに落ち葉を踏みしめる姿を見ると秋の深まりを感じます。短い秋をもうしばらく楽しみたいですね。

編集者

- 森由貴 渡邊文祐 野本京子
- 齊藤久美子 大塚佳美
- 小林麻耶 清崎由美子



- 一面のクイズの答え
- ① C
 - ② H
 - ③ B
 - ④ F
 - ⑤ G
 - ⑥ D
 - ⑦ A
 - ⑧ I
 - ⑨ E