

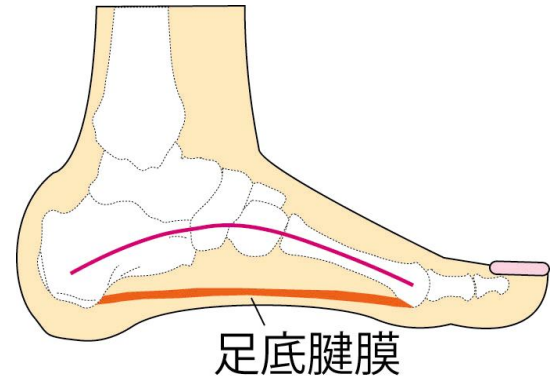
足底腱膜炎のお話



朝起きたときに踵が痛い！！

起床時の１歩目、足をついたときに踵が痛いという方はいませんか？それは“足底腱膜炎”かもしれません。

足底腱膜とは足の土踏まず（アーチ）に対し弓の弦のように張っている組織で、飛んだり走ったりすることで足が受ける衝撃を吸収する役目をしています（図１）。そのため加齢によって柔軟性が失われたり、ジョギングなどで強い負荷がかかることによって傷害され足底腱膜炎が起こります。たいてい踵の骨の内側の足底腱膜附着部に痛みが出ます。朝起きたときや昼寝のあとは足底腱膜がこわばっているため痛みがありますが、歩いているうちに柔軟性が出てきて、足底腱膜の痛みが改善してきます。この“朝起きたときに痛い”というのが特徴的な症状です。



治療は足底板（靴の中敷き）とストレッチ

足底腱膜は足の土踏まずを支えています。そのため土踏まずを支えるような足底板（靴の中敷き）が効果的です。また足底腱膜の柔軟性が低下することによって起こるので、足の裏のストレッチ、マッサージも有効です。アキレス腱がかたい人がなりやすいとも言われていて、アキレス腱のストレッチもおすすです。

足底腱膜炎は治る

足底腱膜炎は良くなったり、痛くなったりしながら、８割の人は１年くらいで自然治癒します。それでも治らなければ、手術となりますが、内視鏡を用いて１cm くらいの傷で行うことが可能です。

踵の痛みでお困りの方、ぜひストレッチをしてみてください。



〈色々なストレッチ〉



ボールを足の裏で転がす



足の指でタオルをたぐる



階段で足の裏、アキレス腱を伸ばす

通所リハビリテーションとは？

通所リハビリテーション(デイケア)は、介護老人保健施設や病院、診療所などの医療機関に通い、医師の指示のもと理学療法士や作業療法士などによる機能回復訓練を行うサービスです。食事や入浴といった生活援助サービスを合わせて受けることができます。

通所介護(デイサービス)との違いは…？

通所介護とは、高齢者にお食事や入浴、機能訓練、レクリエーションなどを提供する施設サービスです。日帰りで通う点は共通ですが、「楽しみ目的」がデイサービスで、「リハビリ目的」がデイケアです。

リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)とは…？

- ★ 理学療法士
筋力強化・体の調整・姿勢の修正・歩行に関してトレーニング、指導を行う仕事です。
- ★ 作業療法士
日常生活・料理や買い物・趣味活動などの動作に関してトレーニング、指導を行う仕事です。
- ★ 言語聴覚士
「食べること」・「話しをすること」など主に口に関してトレーニング、指導を行う仕事です。

○デイケアの利用対象者は、介護保険の要介護認定にて要支援、要介護と認定された方です。

○このサービスは主治医の指導のもとに行われることになっているため、通所によるリハビリをしようと思ったら、まずは主治医に相談してみましょう。

○機能訓練のメニューや、生活援助サービスの内容は事業所によって異なるので、利用にあたっては実際に施設を見学に行くことをオススメします。



当院でもデイケアを併設しています。
興味のある方は是非ご連絡下さい！！



通所リハビリテーションすだち TEL:029-270-0033

装具屋さん紹介

毎週火曜日午後2時30分より装具外来を担当しております京王義肢の及川です。

装具は、注射、塗布・服用薬と同じく治療のために使用するものです。

保険が適用されますが、病院での会計とは多少違いまして、一時全額をお支払いいただき、その後に各自の保険（組合、協会、国保・高齢者医療（市役所）に手続きされますと、7割から9割が還付されるシステムになっております。

装具は、いずれ外すものですが、外す時期が大変大事です。少し良くなったからと思っても、ご自分の判断だけでなく、必ず主治医の先生とよくご相談の上、決定してください。

皆様に、安心して気持ちよく装着していただける装具をご提供できるよう努力して参りますので、よろしくお願い致します。

ご相談等ございましたら、火曜日にご来院の上、お気軽にお声がけください。

有限会社京王義肢 及川 公三



毎週金曜日の午後3時からリハビリ室でコルセットなど補装具の製作、修理をさせて頂いております、宮田製作所の坂本と申します。

先生方のご指示をいただき、患者様一人一人の症状に合わせた製品を作り、治療のお役に立てるよう心掛けております。

補装具についてご相談などありましたら、お気軽にお声をお掛け下さい。

これからも皆様のお役にたてる製品作りに努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

宮田製作所 坂本 賢次

事務長挨拶

皆様こんにちは。4月より事務長に就任いたしました北澤と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。



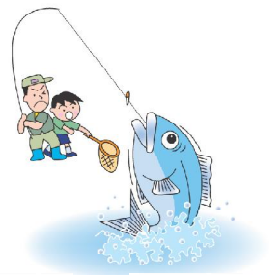
若輩者のため不安もあるとは思いますが、頼りになるスタッフに囲まれておりますので、ご安心ください。

当院の玄関に設置してあります、ご意見箱を通じ、外来・入院患者さんなどに病院施設の改善や職員の接遇態度などに対する声をお聞きすることで施設改善や職員教育を図り、皆様と共に「信頼される小松整形外科」づくりに努めて行きたいと思っております。

ご意見など遠慮なくお寄せくださるようお願い申し上げます。

事務長 北澤 仁

プライベート その①



小松整形釣りクラブ

いつも医療の硬い話ばかりしてきましたので、今回は柔らかいおはなしを。

ゴルフはさっぱり腕が上がりません。3年ほど前に、友人から高萩の山の中に面白い釣り堀があるからいっしょに行こうと誘われました。釣りは子供の頃から好きで大学生まではあちこち行っていましたが、働き出してから忙しくてずっと遠ざかっていました。鱒類、ニジマス・イワナ・ヤマメなどを溪流から引き込んだ池に放流してルアーという疑似餌や毛針などで釣らせる、昔は国際鱒釣り場と言っていた所ですが、今は管理釣り場と言う所に連れていかれました。遺伝子操作によりどんどん大きくなるニジマスが開発され、70cm以上に育ち食べても美味しくほとんど鮭のような感じのもの凄いニジマスが放流されており、釣れると大変な興奮です。幻の魚と言われている北海道にしか生息していないイトウも養殖され放流されています、もう幻ではありません。イワナとニジマスの掛け合わせ、イワナとブルックトラウト（ヨーロッパ鱒＝シューベルトの曲になっている鱒）の掛け合わせというのがあります。早く成長しどう猛な性格で釣ると暴れるので、人気です。ヤマメも、40cm近いスーパーヤマメというびっくりするようなのが時々放流されます。自然の場所ではまず釣ることの出来ない凄い魚が手軽に釣れるということで、ここ数年流行になってきたそうです。

溪流に釣りに出かけても、魚がいないのか腕が悪いのかなかなか釣れませんが、管理釣り場には魚は間違いなくいますので、釣れるか釣れないかは腕次第という訳です。

最初はなかなか手強くてあまり釣れませんが完全にはまってしまい、だんだん慣れてきて最近はずっかり常連気取りです。

ルアーを集めるのも楽しみのひとつです。先週も息子と二人でヤマメとイワナを24尾釣り上げてご機嫌で帰ってきましたが、しょっちゅう魚を持ち帰るので家族は見るのも嫌になっており、自宅に持ち帰ると家内に怒られますので帰宅途中に友人や病院の仲間に押しつけています。病院の理学療法士も巻き込んで、都合がつけば4人で楽しく釣りを楽しんでいます。大瀧君は非常に器用で自分で魚の形をしたミノーというルアーを作り、自作のルアーでヤマメを釣っています。野上君は70cmオーバーの大物狙い一本でしたが、最近は食べて美味しいヤマメ狙いに変更です。

釣りと言うと、のんびりと釣り糸を垂れて優雅に一日を過ごしているように皆さんは思われるでしょうが、実際は一日中リール竿でルアーを投げては巻き・投げては巻きの繰り返しで、しかも立ちっぱなしですから翌日は腰は痛い・肩は痛い・日曜日に釣りに行くと月曜日は体はボロボロです。月曜は手術の日なので、体がなかなか言うことを聞きません。ヒューヒュー言いながら痛み止めを飲んで手術をしています。よく患者さんから自分の手術の前日はお酒を飲み過ぎないでねって言われますが、これからは手術の前日には釣りに行かないでねって言われるかもしれませんね。

釣りに興味のある方、良かったら高萩にごいっしょしましょう。

院長 中島 宏



プライベート その②

長距離走の苦手な私が、1月29日に行われた勝田マラソン10kmの部に初めて参加しました。

きっかけは、昨年11月リレーマラソン(2km×2回)参加のため練習をしていましたが、長い距離をだんだん走れるようになっていくのが嬉しくて、締め切り間近だった勝田マラソンに軽い気持ちで申し込みました。



当日、冷たい風が吹く中スタートしました。
後半歩いた所もあったけど、沿道からの声援を力にし1時間6分のタイムで完走する事ができ、喜びと同時に膝や足の痛みで歩くのもやっとでした。

2、3日は階段の上り下りが大変でしたが、楽しく走る事が出来ました。

来年も、完走を目指して頑張りたいです。

事務 秋山 紀子

待合室の椅子が新しくなりました！

以前の椅子に比べると、サイズも少し大きいものになり、ひじ掛けもつきました。また、椅子と椅子の間隔も広くなりましたので、前ほど立ったり座ったりが窮屈ではなくなったと思います。

当院では、日頃より待ち時間が長いことが多く、大変ご迷惑をお掛けしておりますが、今後も皆様に快適にご利用していただけるよう、より良い環境づくりを心掛けてまいります。



発行：医療法人薫光会 小松整形外科医院

〒312-0032 茨城県ひたちなか市津田 3245-1

TEL:029 (275) 4141 FAX:029 (275) 3452

