

閉じこもり予防！転倒予防のために 気をつけたい 足の指やつめの異常

長い間、体を支えて頑張っている足。その中でも大きな役割を担っているのがつまめです。足のつまめは指先を保護するだけではなく、瞬間的に足指に強く力をこめて体が揺れたり倒れたりしないようバランスをとっているのです。足の指やつめにトラブルがあると歩くことや靴を履くことが嫌になり、外出の機会が減ったり、立ち座りの動作がおっくうになり、足腰の力も弱ってくることになります。日ごろから、足の指やつめをよく観察してみましょう。



<足の皮膚のチェックポイント>

- ・皮膚の一部分だけ赤かったり、赤黒かったり、黒くばかったりしていないか。
- ・水泡、傷、潰瘍はないか。
- ・水虫はないか。
- ・かさついていないか。
- ・痛みやむくみはないか。
- ・かかとにひびわれはないか。
- ・体を温めるあんかなどがあたるかかとや、くるぶしなどに、発赤などの変化はないか。

<つまめのチェックポイント>

- ・色が変わっていないか。
- ・変形していないか。

- ・のびすぎていないか。
- ・われたり、はがれたりしていないか。
- ・厚くなっていないか。
- ・巻きづめになっていないか。

以上のようなことを明るい場所で念入りにチェックし、問題があれば早めに治療を受けましょう。

人は足から衰えるといわれます。日ごろから足の指の間まで良く洗い、つまめを切り、クリームなどで皮膚を保護するなどの手入れをしましょう。そして、足指でしっかり大地を踏みしめて、生き生きした毎日を過ごしましょう。

問い合わせ先／高齢者福祉課(☎6 2-5 3 9 8)

千葉県高校駅伝大会が旭市で開催 ～11月5日 交通規制を実施～

11月5日(土)、東総運動場から干潟工業団地間をコースに、千葉県高等学校駅伝大会が開催されます。この大会での男女優勝校は全国大会に、6位までの入賞校は関東大会への出場権を得ることができます。

当日は交通規制が行われますので、ご協力をお願いします。

【期日】

11月5日(土) 雨天決行

【コース】

東総運動場～干潟工業団地

女子…5区間(21.0975km)

男子…7区間(42.195km)

※すべての区間が、東総運動場内でタスキの受け渡しとなります。

【スタート時間】

女子…午前10時

男子…正午

【交通規制】

スタート直前(午前9時50分)から、最終走者ゴール(午後3時頃)まで交通規制が行われます。基本的にコース内は通行止めとなり、コース内の路上駐車はレッカー移動となります。

【駐車場】

一般の方…干潟支所、干潟公民館、干潟中学校、

JA干潟中央支店、JA営農センター

大会関係者…東総運動場、大原幽学記念館駐車場

【問い合わせ】

高体連陸上専門部(市立銚子高校・木内)

☎0479-25-0311

▼千葉県高等学校駅伝交通規制図

太い線が、交通規制となります。午前9時50分～午後3時頃まで

