

あなたの足の健康のために

靴は本来、足を保護し、歩くという機能を手助けする道具です。しかし、間違った靴選びによって、靴が足の障害や全身の病気を引き起こすことがあります。

足は脳と深い関係にあるため、強い衝撃を受けると自律神経系やホルモン系に影響し、全身障害(腰痛・肩こり・頭痛・イライラ等)を引き起こすことがあります。逆に足から過度な快い刺激が与えられると、内臓の働きが活発になって全身の活力が高まり、ストレスを解消してくれます。足は全身の血行を促す第二の心臓ともいわれおり、靴選びは生活の質を大きく

く左右します。そこで今回は靴選びのポイントについて紹介します。

◎靴選びのポイント

- 1 幼児靴選びのポイント
 - 土踏まずの形成過程にあるため骨がデリケートな状態にあります。すぐ成長してサイズが変わるからといって、ブカブカの靴や窮屈な靴を無理に履かせるのは禁物です。靴だけはおふるを避けましょう。
 - つま先が大きくて広いもの。
 - 靴底にクッション性があり適度に曲がる。
 - 転びにくいよう、ヒールがなくつま先がやや反りあがったもの。
 - 足首を包み込み、ひもやマジック

クレープのついた靴がよい。つま先とかかとに、それぞれ五ミリくらいのゆとりがあるもの。

2 働き盛りの方の靴の注意点

- ・疲れにくいようクッション性に富んだもの。
- ・外回りや外出の多い人には、アッパー(甲側)も靴底もしっかりしたもの。甲を包み込む深いデザインが活動しやすい。
- ・若い人はよく汗をかくので、通気性に配慮したもののがよい。



足が衰えて足が上がりにくくなり、歩幅が狭まって歩行速度が落ちます。日本人の場合、高齢期に0脚になる人が多いため、転びやすく骨折を起すことと寝たきりやボケの引き金になることもあります。転倒予防には気をつけたいものです。

3 高齢者の靴選びのポイント

- ・高齢になると、骨の強度や筋肉
- ・内側が柔らかい素材で足を保護され、保温性が高いもの。
- ・足を固定しやすいよう、靴の甲が深く、くるぶしを包み込むようなデザインがよい。着脱のしやすさからいって、ひもよりもマジックテープのほうが楽。
- ・足は生活を支える基本です。まず、足と靴にもっと関心を持ってみてはどうでしょうか。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

ビタミンやミネラルは、野菜やレバー、果物、小魚などに多く含まれています。ビタミン・ミネラル自体はエネルギー源になりませんが、熱量系を燃料として効率よく使うためになくならない栄養素です。糖尿病やストレス過剰の症状は、これらが不足すると悪化するといわれています。

外食メニューでは取りにくい栄養素ですので、意識して摂るようにしましょう。

小魚の佃煮とすりごまのふりかけ



常備菜としてたくさん作って冷蔵庫にストックしておきましょう!

- 材料** (4人分)
- ・小魚の佃煮.....40g
 - ・白すりごま.....大さじ2

作り方

- 1 小魚の佃煮を細かく刻んで、すりごまと合わせる。

守ろう健康 生かそう健診

健診結果を生かすために

「要精検」といわれたら迷わず受診を!

「要精検」とは、「疑わしいところがあるのでもう少し詳しく調べてみよう」ということで、病気と診断されたわけではないと、病気が悪く、それが結果に影響していたということもあります。実際に大部分の人は精密検査によって異常なしと診断されるか、あっても「要観察」程度にとどまるものです。仮に病気が見つかったとしても、

早期発見・早期治療ができれば、何もこわがることはありません。あとは、いかに生活習慣を改善し、自分の体をコントロールしていくかにかかっています。

検査結果に 使われる用語

検査の結果、検査をした時点では特

に病的な所見が認められないという意味。ただし、半永久的に健康が保証されたわけではない。

服薬などの治療は不要だが、日常的に注意し、定期的に検査を受けながら経過をみる。

各種指導会の日程

開催日	時間	会場
7月14日(金曜日)	午後1:00~	保健センター

開催日	時間	会場
7月18日(火曜日)	午前9:30~ 午後1:00~	保健センター

開催日	時間	会場
7月19日(水曜日)	午前9:30~ 午後1:00~	間瀬地区公民館

開催日	時間	会場
7月20日(木曜日)	午前9:30~ 午後1:00~	保健センター

開催日	時間	会場
8月1日(火曜日)	午後1:00~	保健センター

※対象者には、後日個人通知をします。健診結果については、指導会当日お渡しします。 ※指導会対象者以外の方の健診結果は、区長さんを通して文書で連絡しますので、お待ちください。

平成7年度 各種検診の受診者数

- 基本健診...1,966人
- レントゲン...2,030人
- 大腸がん検診.....740人
- 胃がん検診.....752人

第45回 社会を明るくする運動

ふれあいと対話が築く 明るい社会 毎年7月は“社会を明るくする運動”の強調月間です。この運動は、すべての国民がそれぞれの立場において犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの立ち直りに温かい愛の手をさしのべ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。 私たちの地域社会から非行に走る少年を出さないよう、一人ひとりが力を合わせましょう。また、不幸にして非行に陥った少年の更生を援助しましょう。

- なお、村内では次の5名の保護司が皆さんの相談に乗ってくださいます。
- 寒河江真爾さん(石瀬)
 - 五十嵐和夫さん(間瀬2区)
 - 鈴木喜久男さん(間瀬2区)
 - 海津 道彦さん(和納2区)
 - 海老名二郎さん(和納三田)
- 期間中予定されている主な行事
- ・テレビ放映...7月17日(月)午前10時から『空へ!夏のエール』(NST)
 - ・第11回矯正展(刑務作業製品展示即売会) 7月16日(日)、新潟刑務所特設会場

少年の主張発表会

- 8月6日(日) 午前10時から
- 公民館講堂
- ※皆さんで、ぜひお出かけください。



▲「はい、あ〜んして!」と広沢医師

犬の適正飼育を!!

犬の飼い主は、人または財産に害を加え迷惑を及ぼすことのないように、動物を適正に飼育することが法律で定められています。犬を飼っている方は、次のことを必ず守ってください。

- ・犬の運動時には、フンをかたずけてください。
- ・犬の放し飼いは、絶対にしないでください。

歯医者さんから教える... 歯の健康 ~一口メモ~

歯科治療を受けるときは...

歯科治療を受けるときは、できるだけ歯ブラシで口の中を清潔にしていた方がいいです。特に、食事の後はなおさらです。もし歯の穴の中に食物がたかさん入っていたり、歯と歯の間に繊維がはさまったりしては、治療がしにくいものです。また、治療を受ける直前には、ニンニク等のにおいの強い食物はできるだけ避けましょう。女性の方は、口紅は必ず落としてください。治療器具や指に口紅がついて、始末にたいへん困ります。うっかりすると、患者さんの衣服など唇以外のところについてしまうこともあります。

治療の際に、現在妊娠しているか、薬に対して過敏体質か、以前に歯科治療を受けたときに気分が悪くなったことがあるか、などを聞き取ることがあります。これは治療方針をたてるうえで大切なことですので、尋ねられたらできるだけありのままにお答えください。

新潟県歯科医師会