



あゆみだより

先だって、NPO法人福祉ひろばの池添素さんのお話を聞く機会がありました。その中で、私たちおとなは子どもを「育てる」のではなく、子どもの「育つ」を支えるのだというお話がありました。子どもは発達する存在です。初めの一步を自分で出す手ごたえを感じる事、安心して甘えられる環境、「わかったよ」といってもらえる事、これらのことを子ども自身が経験して育っていけるよう、私たちおとなが支えていきたいと思ひます。

新しい年が子どもの幸せにつながる年になることを願っています。

園長 杉浦伸枝



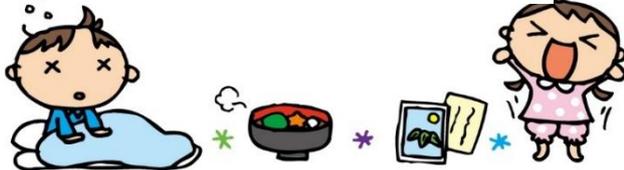
- 4日(火) 療育始め
- 11日(火) PM ST勉強会
- 14日(金) もちつき遊び
岡村 Dr.診察
- 20日(木) 防災訓練
そら組分離
- 21日(金) 誕生会



4日～ 日本総合研究所 社会福祉士養成所より1名
31日～ 名古屋短期大学より4名
実習生が来ますのでよろしくお祈ひします。

職員出張

	18日(火) 増井 (田原)	
	26日(水) 久保 (田原)	



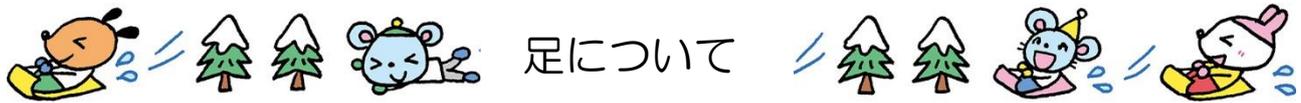
外来保育

	7日(金) AM	
	14日(金) AM	
	19日(水) AM	
	27日(木) AM	




- | | | |
|-----|--------|----|
| 6日 | パトリキくん | 6歳 |
| 7日 | うめかちゃん | 3歳 |
| 30日 | いぶきくん | 4歳 |



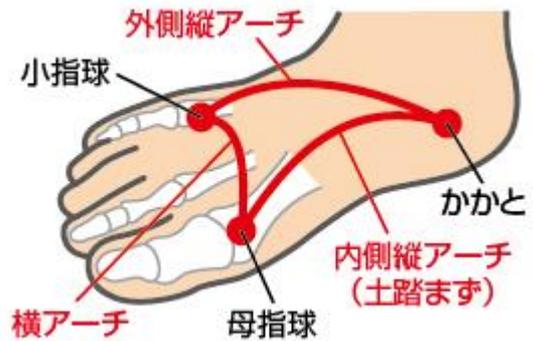


足について

●体を支える仕組み

足には内側・外側縦アーチと横アーチというものがあり、歩く時に衝撃を吸収したり、推進力を伝えています。

足の内側縦アーチが低下すると、扁平足と言われるものになります。



●扁平足とは

扁平足とは、土踏まずがない、もしくは低い足の状態です。扁平足には、単純型の扁平足と外反扁平足があります。

●外反扁平足とは

「立位で足を後ろから見たときに踵の骨(踵骨)が内側に倒れている状態(外反)」+「土踏まずが形成されていない状態」=【外反扁平足】と呼ばれています。

●扁平足だと何がいけないか

- ・地面からの衝撃が吸収できずに、身体各関節の負担になる。
- ・重心移動がスムーズに行えなくなる。
- ・バランス能力も低下してしまう。
- ・外反母趾など足部の変形にもつながる。

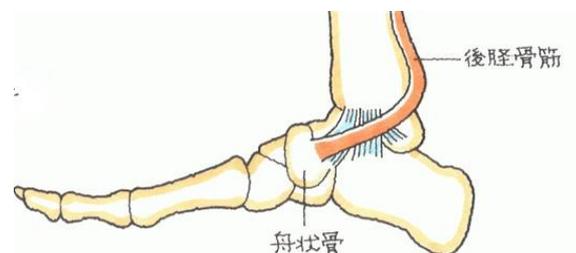


●扁平足に関わる筋肉

舟状骨に付着している筋肉の1つに後脛骨筋という筋肉があります。後脛骨筋は腓骨と脛骨の間から始まり、舟状骨と他の足の骨に止まります。舟状骨は足の内側にある骨であり、この骨が筋肉により引き上げられており、内側縦アーチが形成されています。筋緊張が低い場合、後脛骨筋の筋緊張が低下していることで舟状骨が降下してしまい、扁平足の原因となると言われています。

●扁平足に対する運動

後脛骨筋が働くと、つま先が伸び、足部が内側に向きます。このため、舟状骨を引き上げるためにはつま先立ちが効果的となります。



●装具について

外反扁平足に対して、伝い歩きや歩行が実用的に行えるようになってきた段階で足底装具を作成して足部のフォローを行うことがあります。装具を使用することで、足の傾きを修正し、バランスを取りやすくなり、正しい足の位置で運動したりすることができます。

※装具を使用すれば必ず治るというわけではありません。



たくさんつま先立ちをして足のアーチをつくっていきましょう！