

健康だより

遠山 真理 さん
(保健師)

足元から健康づくり～毎日の「フットケア」をはじめませんか～

私たちは毎日、歩いたり、立ったり、体を支えたりと、たくさん足を使って生活しています。しかし、足は靴や靴下に覆われていることが多いため、目につきにくく意外と変化に気付きにくい場所でもあります。

「最近、歩きにくくなった」「つまずくことが増えた」「足がむくむ・冷える」といった足に関する小さな変化はありませんか？足を日ごろから観察し、清潔に保ち、動かす「フットケア」は、健康な生活を続けるためにとても大切なことです。

●毎日の「フットケア」5つのポイント

①足をよく見る

足の裏、指の間、爪などをチェックしましょう。傷、赤み、腫れ、皮ふの変化などがいないか確認することが重要です。

②足を清潔にする

毎日足を洗い、特に指の間まできれいにしましょう。洗った後は、水分をしっかりと拭き取ります。

③保湿する

足の乾燥は、皮ふのひび割れなどに繋がります。入浴後などに保湿剤を使って、皮ふを乾燥から守りましょう。

④爪を整える

爪は伸びすぎないように定期的に整えましょう。深

く切りすぎたり、角を切り込んだりすると、爪周りのトラブルにつながる場合があります。

⑤足を動かす

足首を回したり、つま先やかかとを上げ下げしたりして、足をこまめに動かしましょう。ふくらはぎの筋肉を動かすことは、血液循環を良好に保つことにもつながります。

●「足を動かす」ことは「命を守る」ことにつながる

災害時は、心身ともに余裕がなくなり自分の足のことでまで気が回らないかもしれません。

しかし、フットケアは足をきれいにするだけでなく、足の状態を確認したり動かしただけで、災害時のエコノミークラス症候群を防ぐことができ、体全体の健康を守ることにもつながります。ぜひ「足を動かす・水分をとる・姿勢を変える」を、日常生活の中に取り入れてみましょう。

「足元から、自分の命を守る」を災害への備えの1つとして、今日からできるフットケアを始めてみませんか？

●お問い合わせ先

町地域包括支援センター（町福祉課内）

☎096-234-1114

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

「秋の体力チェックフェス！」

～柔らかさ×握る力、あなたはどっちが強い？～

町フィットネスセンターでは、今月のイベントとして「柔軟性＆握力体力測定チャレンジ！」を開催します。なかなか測る機会のない柔軟性や握力を

気軽にチェックできる体力測定です。

数分で終わるため、友だち同士で比べたり家族で挑戦したりと、楽しみなが

ら自分の体を知るきっかけにもなります。「どれくらい曲がるかな？」「思ったより握力があるかも」といった小さな気付きにつながる内容です。

フィットネスセンターで、あなたの「今の体力」を楽しく見える化してみませんか。ぜひ気軽にチャレンジしてみてください。

▶測定料金

無料で測定できます。

▶実施期間

10月6日（火）～25日（日）



▲今の体力、見える化してみませんか。

●お問い合わせ先

町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

今月の講師

那須 賢志さん
(健康運動指導士)

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



池上 ^{らいか} 来花 ちゃん（8か月）
父 忍さん
母 梓花さん（西寒野区）

魁人お兄ちゃんだーいすき♡
これからもたくさん遊んでね！



池上 ^{かいと} 魁人 ちゃん（4歳）
父 忍さん
母 梓花さん（西寒野区）

4歳になりました！妹の来ちゃんの
お世話もがんばりますっ♡

10月・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

10月15日（木）午前10時

11月19日（木）午前10時

＋7か月児健診

10月15日（木）午前9時30分

11月19日（木）午前9時30分

＋11か月児健診

10月15日（木）午前9時

11月19日（木）午前9時

＋1歳6か月児健診

11月10日（火）午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

10月16日（金）午前9時20分

＋3歳児健診

11月10日（火）午後1時10分

＋5歳児健診（白旗地区）

10月27日（火）午後1時10分

＋5歳児健診（乙女地区）

11月24日（火）午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 10月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内）☎096-234-0305

2日（金）身体測定（身長・体重）

5日（月）シール遊び

7日（水）親子で体操

9日（金）お散歩

14日（水）おやつ作り（要予約）※

16日（金）お人形遊び

19日（月）電車ごっこ

21日（水）どんぐり拾い

23日（金）園庭遊び

26日（月）ハロウィン製作

28日（水）砂場遊び

30日（金）ハロウィン

※要予約の活動は、1週間前までに予約をお願いします。

育児相談（電話・面接）月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 10月の町内休日当番医

月 日	当番医	電話番号
今月は町内の当番医なし		

● 10月の町内休日当番薬局

月 日	当番薬局	電話番号
今月は町内の当番薬局なし		

※今月は、町内の休日当番医・当番医薬局はありませんので、郡内の当番医情報をご確認ください。

▶休日当番医が広域化されました

郡内の当番医については、15ページのイベントカレンダー
をご覧になるか、熊本日新聞の当番医一覧や上益城郡
医師会ホームページ、町公式ウェブサイトなどでご確認
ください。

●上益城郡医師会ホームページ



●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどでご確認ください