

## 外出企画



## 《 医務室便り 》 最終話 足のトラブル

### 外反母趾

親指の付け根が変形して痛くなる外反母趾。歩き方の癖や合わない靴、ヒールを履く機会が多い女性が成り易いといわれますが、男性でも発症します。

遺伝的要素でも起こります。ひどい場合は手術が必要ですが、軽度なら医療機関でストレッチやテーピングを指導してもらう方法もあります。

足にフィットして指先にゆとりがあるような靴選びが肝心です。

### 下肢静脈瘤

足の静脈の弁が壊れてしまう血管の病気です。足の血管が腫れて瘤のように浮き出て見える状態のことです。良性の病気ですが、進行すると慢性的な足の疲労やむくみ、湿疹になる事があります。体を締め付ける衣類は避ける、足に合った靴を履くなど下半身の血行が悪くならない様に気をつけましょう。

他にも閉塞性動脈硬化症のように症状が進むと深刻な事態になる病気もあります。健康な生活を送る為には、ちょっとした足のトラブルでも見逃さずに、日頃からマッサージをするなど足を、労わってくださいね。

参考資料 健康生活向上マガジン 健康Salad

## 社会福祉法人 再命会

〒679-2121



## 泉の杜

姫路市豊富町神谷3041-20

施設長 宮本 智恵子

TEL 079-264-8170 (代)

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

E-mail [info@izuminomori.com](mailto:info@izuminomori.com)

# いずみのもり

令和 2年1月号



新年明けましておめでとうございます。

日頃は、法人運営にご支援を賜り心より御礼申し上げます。

昨年末は、法人開設15年を振りかえり、今後のさらなる施設サービスの向上を目指すことを目的に兵庫県老人福祉事業協会が実施するサービス評価を受審致しました。施設全職員が行うサービスの自己評価によって抽出された課題を福祉の各専門職で構成された委員の方々が評価し、課題改善に向けて検討、助言して下さいました。これは私達が掲げていた施設理念に立ち戻り利用者様主体のケアを実践するための大きな意識づけとなりました。

新たな年は、この評価から得た自施設の強みを生かしつつ、抽出された課題への改善に向けた取り組みを行っていきたいと思います。

本年も皆様のご支援・ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

施設長 宮本智恵子

令和の時代も良い年でありますように。

お誕生日おめでとうございます



お誕生日おめでとう!

おやつ手作り



ワッフル作り

パンケーキ

フラダンス



オカリナ演奏



寿司祭り



アニマルセラピー



メリークリスマス



令和の時代が始まり、最初のお正月がやってきました。

お餅つき



杵つきにチャレンジしてみました



泉の杜神社に今年もお参りました。きっと良いことが訪れます。



獅子舞に噛まれるとさらに良いことが...