

つかんでみよう！足で！



糖尿病瓦版

乾電池を足の指でつかめますか？もしもつかめなければ、足の指の力が弱くなっていたり、指の関節が硬くなっているかもしれません。もしくは、足の指の感覚がにぶく（糖尿病末梢神経障害）になっているのかもしれません。



足の指で乾電池(単3乾電池)をつかむには、

注:転倒予防のため、必ず椅子に腰掛けて行ってください。

- ①足の指を伸ばし乾電池に指を当てる。(伸ばす方向への関節柔軟性)
- ②当たっていることがわかり足と乾電池の位置を調整、つかめるよう準備する。(足の感覚)
- ③指を曲げて乾電池をつかむ。(指の筋力・曲げる方向への関節柔軟性)

力が弱いと...

歩行中などよろめいた時にふんばいきれず転倒しやすくなります。転倒予防のために足の指の筋肉を動かして鍛えましょう。



関節が硬いと...

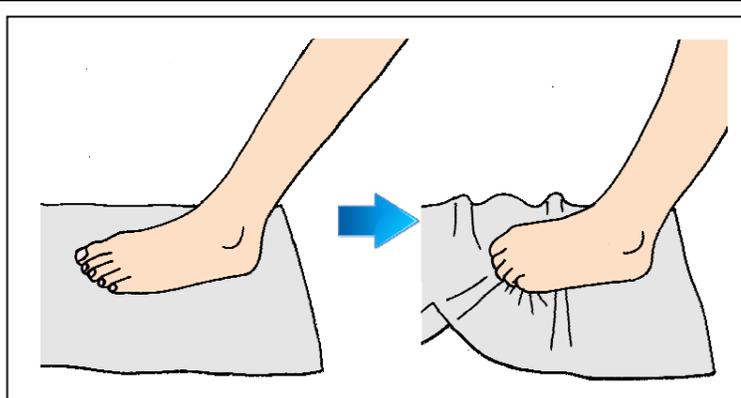
感覚がにぶいと...

うまくつかむためには指を曲げる・伸ばす両方の関節柔軟性が必要です。特に指を伸ばす柔軟性がないと、歩行時に指先を床に強く押しつけてしまいます。さらに感覚がにぶいと強く当たっていることにも気づきにくく、たこを作る原因になります。大切な足を守るため、日頃から足の指のストレッチを行いましょう。

平成二十七年六月版 隔月発行
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

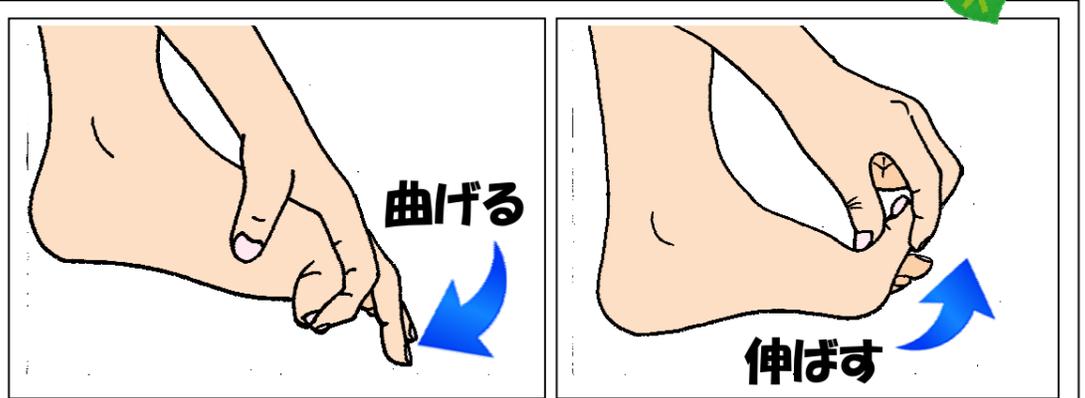
理学療法士
加藤・山口

足の指の筋力トレーニング



椅子に腰掛けて、タオルの上に足を置きます。かかとを動かさず、指を使いタオルをたぐり寄せていきます。

足の指のストレッチ



指をゆっくりいっぱいまで動かしたところで10秒程度保持します。1本1本でいいいに行います。痛みが強くない範囲で行ってください。

