

# 健康里から づくりの

## まずは親から 歯の健康づくりを

4月から新しく健康福祉課の保健衛生係に配属となりました、保健師の檜と申します。東庄町は、緑がきれいであり、町民の皆さまも気さくに声をかけてくださる、とてもすてきな町だと思っています。町民の皆さまの健康のために、お役に立てるような保健師になるため、努力していきたいと思っております。

東庄町では現在、虫歯のある子供の割合が、千葉県平均と比べて非常に高くなっています。そこで、町は子どもを育てる大人自身の歯の健康意識を高めることが大切だと考え、パパママ歯科検診を実施しています。検診費用は無料です。

### 【対象者】

町内に住む妊婦本人とその配偶者

### 【実施時期】

出産予定日の2カ月前まで妊娠届出の際に希望者へ歯科検診受診券を渡しています

### 【場所】

町内の歯科医院



問い合わせ・申し込み  
保健福祉総合センター内  
健康福祉課 保健衛生係  
☎79-0911



「立つ」「歩く」といった動作の際、足底（足の裏）は身体の中で唯一床面と接触する部分です。足の裏にはメカノレセプターというセンサー機能があります。体重がどこにどのようにかかっているか、床面は柔らかいか硬いかななどの情報を脳に送り、脳から体が倒れないように体の各筋肉へ司令を出し、耳にある三半規管からの情報（平衡感覚）と統合してバランスを

## 足底の機能について



国保東庄病院  
飯田 真理子 理学療法士

取るうとします。しかし、メカノレセプターは刺激が低下するとすぐに機能低下を起こす特徴があります。脳血管障害や坐骨神経痛・骨折などの整形外科疾患による感覚障害、長期臥床、加齢、浮腫などによってメカノレセプターは機能低下を起こしやすくなります。

このセンサー機能が低下してしまうと、脳は体の位置関係がわかりにくくなり、わずかにバランスを崩しただけで体がふらつき、持ちこたえることができずに転倒してしまうこともあります。高齢者の転倒は筋力低下も原因の一つですが、このメカノレセプターの機能低下によるバランス能力の低下も考えられます。また、最近では子供が何もないところで転ぶことが増えてきているそうです。その理由の一つに足底のメカノレセプターの発達が不十分であることが挙げられます。

- メカノレセプターを活性化するためには足の指を使う機会をもつことが大切です。例えば、アスファルト以外の場所（砂浜や砂利道など）を歩いたり、家の中を裸足で過ごすだけで活性化されます。他にも椅子や床に座った状態で足の指を使う方法があるののでいくつか紹介します。
- ゴルフボールやビー玉などを足で上から押さえながら転がして、足底を刺激する。
- 濡らして絞ったタオルを床の上に置き、その上に片足をのせる。次に足の指を曲げてタオルを引き寄せる。足の指の曲げ伸ばし（尺取虫のように）を繰り返してできる限りタオルを引き寄せる。
- 足の指でグー・チョキ・パーとじゃんけんをする。
- 新聞紙の端を両方の足の指でつかみ、新聞紙を紐状に引き裂いていく。これらの方法を用いて、足底の機能を活性化させ、転倒予防に努めていきましょう。



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177