

## みんなちがって、みんないい



### 「足の裏への刺激とバランス感覚の関係について」

こんにちは！訪問看護リハビリステーション理学療法士の高森です。

私は日々、色々な方のリハビリに携わっているのですが、足趾の動きや足の裏の感覚って本当に重要だと思っています。今回は足の裏（以下：足底）への刺激とバランス感覚の関係についてお話しします。

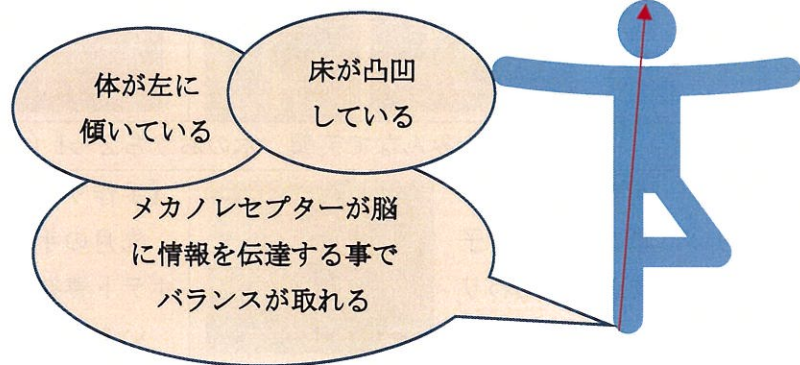
人は立ったり、歩いたり足底が地面についています。足底には「メカノレセプター」と呼ばれる感覚受容器（足の裏のセンサー）が沢山あります。足底面のかかと、足指の付け根、母趾に多く存在しています。

メカノレセプターは体がどのような状態であるか脳に情報を送ってくれます。「体が傾いている。」「滑りやすくなっている。」などバランスをとるために必要な情報を脳に伝達しています。

ですから、メカノレセプターの感度が悪い、上手く働かないとなると、当然バランスを崩しやすくなり、転倒にも繋がります。高齢者のバランス感覚低下の一つの原因だと考えられます。

もちろん子供にとっても重要であるため、子供の頃に裸足で遊んだり、足底に刺激を入れたりすることも大切だと思います。私には8ヶ月になる子供がいるのですが、毎日足底を揉み揉みしています！

スポーツ万能にならないかなと願いを込めたりして★



使わなければどんどん鈍くなっていくと言われていきます。そこでいくつか、メカノレセプターを活性化させる方法をお伝えします。簡単に言えば、足の指をよく動かし、血流を良くする、足底に刺激を沢山入れてあげることだと思います。一例を紹介するので是非、試してみてくださいね！

#### ① 足を温める

お風呂はもちろんですが、足湯で足元を温めることもお勧めです。

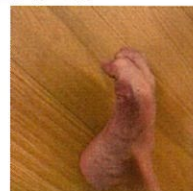
#### ② 足首、足趾の運動

足指グーパー 足の指を開いたり、閉じたりします。

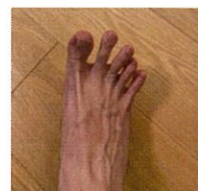
#### ③ 足底を刺激する。

(1) テニスボールやビー玉を足の裏に置いて転がす。

(2) 手で揉んで刺激する。



グー



パー

### 本年もご愛顧賜り、誠にありがとうございました。

本年も沢山のご縁があり、沢山の方々と関わられたこと本当に感謝しております。

来年もスタッフ一同、全力、笑顔で沢山の方々と関わることを楽しみにしております。

