

# 外来だより

発行者  
大野浦病院  
編集 外来

☎ 54-2426

今回のテーマは「足」についてです!!!  
何か足について困ったことなどあれば気軽にご相談くださいね。  
外来看護師より

皆さん、初めまして。大野浦病院通所リハビリテーションで理学療法士をしております鎌田と申します。今回は足の型と計測についてのお話をします。突然ですが皆さん、ご自分の足のサイズはどうやって測っていますか？実は足の形には3つのタイプがあり、測り方も違います。今から紹介しますので自分がどのタイプか見てみてください。人によっては左右で違うこともあるので左右両方測ってください。



通所リハビリテーション  
理学療法士  
鎌田 慎吾

### ギリシャ型



人差し指が親指より長い  
日本人の約25%

### エジプト型



親指が一番長い  
日本人の約70%

### スクエア型



指がほぼ同じ長さ  
日本人の約5%

皆さんの足は、どのタイプだったでしょうか？  
次にそれぞれの形の足のサイズの測り方を紹介します。



① 座って測定す



②用紙の折り目に踵の一番出ているところと人差し指を乗せる。

③その折り目に踵の一番出た部分と人差し指を乗せる。(ギリシャ型とスクエア型はそのまま人差し指の先までを計測。エジプト型は親指の先から折り目に対して引いた垂線の交点までの距離を計測する)

皆さんも実際にご自分で測って貰えたらと思います。因みに自分もやってみましたが、自分の足は左右ともエジプト型で足のサイズは左足の方が右足より3ミリ長かったです。  
自分の足の型、足のサイズが分かると靴を選ぶ時などに役立つと思います。人は直立歩行する唯一の生き物です。足には知らず知らずのうちに負荷がかかりやすくなります。履きやすく疲れにくい靴選びの参考にしたいと幸いです。

### 世界アルツハイマーデー 認知症ケアマスター活動



### 『聴くだけで認知症予防！』

#### 話題のガンマ波サウンド

周波数が31〜120Hz(ヘルツ)の脳波はガンマ波と呼ばれ、集中時や瞑想などの精神活動で認められます。このうち40Hzの周波数はアルツハイマー病を改善するという研究結果が公表されています。  
「40Hzで検索すると」の音を聴くことができるサイトがありますので一度お試しください。  
現在ガンマ波によるアルツハイマー病における予防・治療法の臨床試験がはじまっているそうです。

### ～竹ふみの健康効果～

足裏にたまった老廃物や血液が押し出されて血行が促進される事で温かい血液が全身をめぐり、体がポカポカ温まり、冷えやむくみが解消されます。  
その他にも・・・免疫力アップ、美肌効果、ダイエット効果、血圧改善、疲労回復、認知症予防などの効果があるとされています。

### 認知症ケアラダー研修 理学療法士 藤原 和樹

