

ランナーズに院長先生と理学療法士の先生が特集されています！
待合室にありますので宜しければ是非見てください！(^_^)



今週の花言葉

唐辛子

生命力

姫りんご

選ばれた恋

クジャクヒバ

不滅

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆足底筋膜炎にステロイドよりモビライゼーションとストレッチが効いた -ランダム化比較試験により検証- **Foot & ankle international**

足底筋膜炎は、歩き過ぎ、走り過ぎといった足への疲労が積み重なって起きます。治療には痛み止めの注射や外用剤などがあります。今回の研究では、ステロイド注射とモビライゼーション/ストレッチの効果を比較して検討したので紹介します。

◆ステロイド注射群とモビライゼーション/ストレッチ群にランダムに振り分け

足底筋膜炎への治療法は、主にステロイド注射（痛み止めの注射）、痛み止めの外用剤、リハビリがあります。リハビリでは、足のストレッチや関節を動かす（モビライゼーション）といった内容が行われることがあります。今回は、足底筋膜炎の患者 43 人をモビライゼーションとストレッチを受ける群とステロイド注射を受ける群にランダムに分け、その効果を検証しました。

◆**モビライゼーションとストレッチで長期的に痛みが軽減**

モビライゼーションとストレッチを行うと、**足底筋膜炎の痛みは 1 年後まで改善する**という結果でした。

★院長よりメッセージ

この疾患の発症要因として多いのは**加齢**です。年をとると足底腱膜の柔軟性が低下し、傷つきやすい状態になるからです。立ち仕事の人や、スポーツで足を使いすぎの人は**年齢や性別を問わず発症しやすい**です。足底腱膜にできた小さな傷が修復されないうちに再び負担がかかるからです。インソールも効果がありますよ(^_^)

リハビリ科からあなたへ

🔥 温泉であたたまりたいですね 🔥

早いもので、冬至も間近にせまり、年末の忙しい時期になりました。寒さも一段と厳しくなり、そんな時、温泉につかって身体を芯から温めたくくなりますよね。



今回は、温泉とはどんなものなのか？ どんな特徴や効能があるのか？ をご紹介します。

～温泉の定義～

地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガスで温度が25度以上あるもの。決められた18種類の成分のうち、1種類以上を基準以上含んでいるもの。

～特徴や効能～

泉質は、9種類に分けられ特徴も効能も様々です。

種類	特徴	効能
単純温泉	日本で最も数が多く、無色透明無臭。含有成分が薄く、刺激が弱い為、高齢者も含め、万人向け。	高血圧症、動脈硬化、骨折外傷後の療養 等
二酸化炭素泉 (炭酸泉)	日本では少ないが、肌に炭酸ガスがつき、保温効果が高い。血行促進。	高血圧症、動脈硬化、筋関節痛、不妊症 等
ナトリウム塩化物泉 (食塩泉)	保温効果が高い。	リウマチ、筋関節痛、慢性婦人病、病後回復 等
炭酸水素塩泉 (重曹泉)	ナトリウム(重曹泉)は肌がすべすべし、皮膚表面を軟化させる。マグネシウムは、鎮痛、抗炎症作用がある。	慢性皮膚病、リウマチ、筋関節痛、切り傷 等
硫酸塩泉 (石膏泉)	ナトリウム、カルシウム、マグネシウムに分けられ、日本に多い泉質。	動脈硬化、飲泉で便秘、蕁麻疹 等
含鉄泉 (鉄泉)	鉄分を多く含んでおり、空気に触れ酸化すると茶褐色になる。保温効果が高い。乾燥肌の人には不向き。	貧血、月経困難症、筋関節痛、更年期障害 等
硫黄泉 (硫化水素泉)	硫化水素ガスの匂いが特有。刺激が強い泉質。乾燥肌の人には不向き。 ※浴後真湯で流す。	動脈硬化、高血圧症、慢性婦人病、痔 等
酸性泉 (明ばん泉)	抗菌力に優れているが、肌への刺激が強い。皮膚の弱い人には不向き。 ※浴後真湯で流す。	慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病 等
放射能泉 (ラジウム泉)	温泉中に含まれる放射能は、かなり微量なので、良い作用を示す生理的刺激作用がある。	痛風、尿路疾患、高血圧症、動脈硬化 等

※注意 入浴は飲食、飲酒の前にして、入浴後の水分補給は忘れずに！！

<引用> 暮しと生活のお役立ち館

温泉郷.com

より