

さい  
季刊誌  
彩のけんこう

発行所

公益社団法人  
埼玉県柔道整復師会

発行人

会長 大河原 晃

編集人

楠美 明人



角川武蔵野ミュージアム／所沢市

痛みの無料相談  
受付中

柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術（治療）を行う専門家です。からだの痛み等でお悩みの方、当会にご相談下さい。

連絡先 公益社団法人埼玉県柔道整復師会 事務局

電話 048-651-1211 FAX 048-651-2840

スポーツ障害⑤「足底腱膜炎」…………… 1～3  
ゼロ蜜を目指す…………… 4  
～一つの蜜でも避けましょう～  
地震イツモノート…………… 5～6

### 角川武蔵野ミュージアム

ところざわサクラタウン内に誕生した図書館と美術館と博物館が融合した文化複合施設。

世界的建築家の隈研吾氏が国立競技場と同時期にデザイン監修。この武蔵野の土地から湧き出てくるマグマをイメージし、約2万枚の花崗岩を組み合わせて作られた61面体の建物です。

現在、ミュージアムの外壁には、美術家の鴻池朋子氏が制作した「武蔵野皮(かわ)トンビ」が11月まで展示されています。

## スポーツ障害⑤

## 「足底腱膜炎」

走れば走るほど足底（足裏）が痛む。こんな経験はありませんか？足底腱膜炎（足底筋膜炎）はマラソンなどランナーに多く見られるスポーツ障害です。ランニング動作の繰り返しによる障害で、足底部のオーバーユース（使いすぎ）を原因として発症しやすいものです。

## ● 足底腱膜とは？

足底には、かかとの骨から足の5本指の付け根にかけて扇状に広がる強靱な繊維状の組織である腱が膜のように広がっています。これが足底腱膜です。

（図1）

足底腱膜は足底の土踏まず（縦アーチ）を保持しています。歩行やランニングによる衝撃を吸収する役割があります。さらに、その吸収した力を蹴り出しのエネルギーとして有効活用する「巻き上げ（ウインドラス）機構」にも関与しています。

そのため足底腱膜の働きが悪くなると、足底が地面に着地するときの衝撃吸収や蹴り出す力のバランスが崩れて、走りにくさや歩きにくさを感じます。

## ● 原因

ランニングやジャンプ動作などで、荷重による衝撃（圧迫力）と強く引っ張られる力（牽引力）の両方が繰り返されると、足底腱膜に大きな負荷が集中して腱が変性、小さな断裂や炎症が起こりやすくなります。

足底腱膜炎を誘発する要因としては、スポーツによるオーバーユースをはじめ、長時間の立ち仕事や歩行、体重増加、靴の不適合、硬い路面でのトレーニング、足の筋力不足や柔軟性の低下、足の変形（扁平足やハイアーチ、回内足）などが挙げられます。

## ● 症状

かかとの内側前方に「朝起きて最初の一步が痛む」「急に歩きだすと痛む」といった症状がみられるようになります。慢性化すると、かかとの骨に骨棘（こつきょく）と呼ばれるトゲのような突起がみられることもあります。階段を昇る時、つま先立ちなどで痛みがさらに増します。歩くうちに徐々に軽減し、夕方になって歩行量が増えるに従い、再び痛みが強くなってきます。

同様の症状は、スポーツ活動の際にもみられます。ランニングなどの開始時は痛みを強く感じますが、運動を続けるうちに徐々に軽快し、長時間になると再び痛みが強くなってきます。

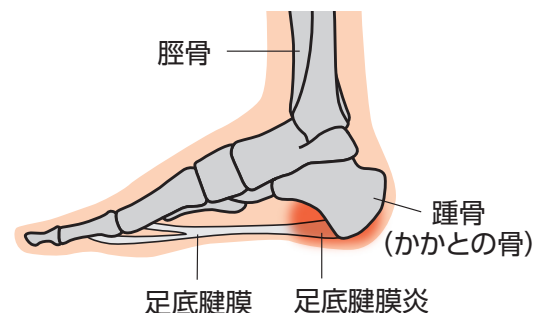


図1 足底腱膜

## ● 予防と治療

### 1. 練習量のコントロール

スポーツによるオーバーユースが原因の場合、練習量を少なくするなど調整が必要です。監督やコーチと相談して、練習メニューを量よりも質に転換させることを意識しましょう。すでに炎症を起こしている場合は、休養をとることが最善策です。痛みが治まるまでは安静にしてください。

プールでの水泳、歩行運動や自転車・エアロバイクなどのトレーニングは、足底に負担がかからず心肺持久力の低下を防ぎます。自転車は本来ペダルの上に母指球をおくことが正しいのですが、症状が強い場合には、踵でペダルを踏むことで、足底への負担を減らすことができます。

### 2. 足の形に合った靴を履く

衝撃を吸収するクッション性に優れたシューズを選びましょう。扁平足やハイアーチ、回内足、足底の筋力や柔軟性の低下がある人は、インソール（中敷き）やアーチを補強するテーピングが効果的です。

### 3. ストレッチ

#### 1) 足底のストレッチ

足の趾から足首にかけて反らします。その時足裏が伸びるようにします。  
10回を1セットにして、1日3セット以上を目安に行います。



写真① 足底のストレッチ  
手で行う方法



写真② 足底のストレッチ  
つま先を壁に押し付ける方法

## 2) ふくらはぎのストレッチ

壁に向かってまっすぐ両手をつき、両手の肘がちょうど伸びる程度の距離を保って左足を一步下げます。

つま先はまっすぐ前に向け、膝を曲げず、かかとを浮かさないのがポイント。

少しずつ壁に体重をかけ、右足の膝をゆっくり曲げます。左右のつま先はまっすぐに。

もう片方の足も同じように行います。

左足20秒、右足20秒を1セットとして、3セット(2分)を毎日行いましょう。



写真③ ふくらはぎのストレッチ

## 4. 足底のトレーニング

### 1) 足指ジャンケン

手で行うジャンケンと同じように、足の指を使ってグー・チョキ・パーを作ります。親指から小指までできるだけ大きく動かすのがポイントです。

### 2) タオルギャザー

床にタオルを置き、両足をタオルの端にのせます。足指を使ってタオルをたぐり寄せましょう。10回を1セットとし、1日2セットを目安に行います。

### 3) バランストレーニング

バランスボードやバランスディスクを用いて片足で立ちます。膝関節、足関節を軽く曲げて、踏みつけるような力を加えて行い、足関節を安定させようとするすると筋肉を活性化させます。

痛みがでたら、安静にして患部に負担をかけないこと。足底とアキレス腱のストレッチを行い、硬くなった筋肉の柔軟性を取り戻すこと。足の形にあったシューズ選びやインソール、テーピングで負担をかけないようにしましょう。

感染力が強い**変異株**にご注意ください!!

2021年版

# ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けましょう～

密接  
しない

密集  
しない

密閉  
しない

## 人と会うときは



- 人と**十分な距離**を保つ!
- **混雑している場所や時間**を避ける!
- **オンライン**の利用や**時差出勤**を!
- **屋外でも密接、密集を避ける!**

ポイント

**会話時はマスクを着用**



※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

## 飲食するときは



- **少人数・短時間**で、**大声は避けて!**
- **ガイドラインを守ったお店**で!  
(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- **テイクアウト**や**デリバリー**も!





地震  
イット  
ノート

# 地震のあと

FILE:

003

## 連絡はとれない

### どこに逃げたかを書いておく

「どこに逃げたかを書いておかないといけない。みんなが心配するから」

「家が全壊したとき、友人が避難先を門に張り出してくださった。それを見てたずねてくださったり安心して電話をくださったことがあった」



「油性マジック(書き、伝言用)」

## いったん帰る

「連絡手段がなかったため、行きっぱなしではなく、いったん帰ってきて報告をしてから次の場所に行くようにしていた」



## 家族のルールを決めておく

「どこで落ち合うかなど、家族のルールを決めておく」

「家族で、地震が起きた場合のことを話しておく。ここから出発。避難場所や、〇〇で落ち合うなど。この話し合いから、様々なことが出てくるはず」

「家族がそこにくれば分かるという場所を決めておく。その時はこれなくても、1日2日たっても分かるところを話し合っておく」



## 水はなくなる

蛇口をひねれば出てくるものと思っていた水は地震がおこるともっとも深刻に失われるものです。普段から水を溜めておくことの重要性はいくら強調しても足りないくらいです。三日分できりあえずはいいのです。三日が過ぎれば、救援体制が整うでしょう。もちろん、整った後も、避難生活の中では水は貴重品となります。



## ペットボトルを何本か置いておく

「ペットボトルを何本か置いているよ。わざわざ買ってくるのは重いから、水道水を煮沸して」

「ペットボトルを4、5本ベランダに置いている。一つでも置いてあったほうがいい。植木に水をやって交換できるやろ？」

「屋根に設置したソーラーに溜めていた水がトイレ、その他に大変役に立ったので、有り難かった。そのため、今では家の周りにペットボトルに水を入れストックしており、雨水も溜めるようにしている」



## 溶けたら水として使える

「タッパーに大きい氷を作っている。溶けたら水として使えるでしょ」

「道に落ちていた氷を拾ってきてのどを潤した。翌朝残りの少しの水で顔を洗った」



## ポリタンクに入れて

「火災発生の初期対応をするため、また家が倒壊して冷蔵庫に置いてある飲料水が使用できないときのために、ポリタンクに水道水を2〜3個、戸外に置き対応していた。一週間程度でタンクの水は底にまいたりして入れ替える」

「近くに利用できる水のある場所の確認を、家族と徹底しておき、震災後に備える。私は近くの学校にあるプールの水をポリタンクに入れて買い物用のカートに乗せて運んで生活用水にしていた」

次ページに続く ↓



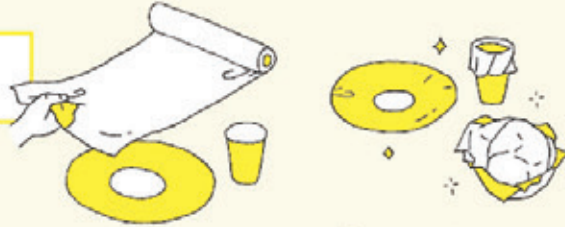
地震  
イツモ  
ノート

# 地震のあと

FILE:

004

## 水はなくなる



### ラップをお皿に広げて

- 「ラップをお皿に広げて洗わなくていいように」
- 「紙コップに、紙のお皿にラップをして使っていた」
- 「アルミホイルをお皿代わりに使う」

## 風呂の水はためておく

「家で自分が水を汲みに行く役目だったため、水は本当に必要と実感している。東京で一人暮らしをはじめたときもお風呂に水をためるくせが4年間ぬけなかった。ペットボトルも常にあった」

「お風呂の水は常にためている(いろんなことに使えるから。トイレの水や消火など)」

「風呂に水をためて、洗濯用に使っている」

「風呂の水はためておくようにしている」

「給湯式のお風呂なので、いっぱいにためておくことはできないけど、最後に入った人が後片付けをして20センチぐらい水をはるという習慣がついている」



震動に対して、張った水が逆に被害を大きくする  
という考えもあります。

### やかんにいっぱい入れている

「飲み水は年がら年中やかんにいっぱい入れている」



## 水は運びにくい

さて幸い水の供給が受けられるようになったり、何らかのかたちで水がある場所が見つかったりした場合、今度は水を運ぶための道具が無いことが大きな壁となって立ちはだかります。困窮の中、傘、釣り用の布バケツ、ゴミ袋など、重宝するものが見つかります。

### 台車に乗せて運ぶ

「台車があれば、台車に乗せて重たい水を運ぶことができる」



### ダンボールにビニール袋をかぶせて

「段ボールにビニール袋をかぶせてバケツ代わりに使う。台車に乗せて運ぶと楽」

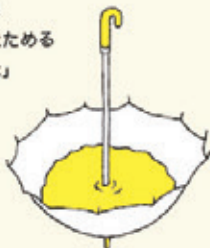


### 折りたためるものを

「水を入れる容器は折りたためるものを2、3個。ポリタンクはかさばるから」

「常にかさが低いものを用意するようにしている。折りたためたり」

「水のタンクは小さく折りたためるものを買った」



### 釣り用の布バケツ

「釣り用の布バケツ2、3個」



### 厚口のゴミ袋

「厚口のゴミ袋(貯水用に利用)」



### 子どもも持てる

「大きなタンクではなくて、2リットルのペットボトルがいい。いざという時には子どもも持てる」

2ℓ = 2kg



### バケツにビニール袋を

「バケツにビニール袋を入れて、上をくっつけて運んでいた。そうすると汚いバケツでも利用できるし、中身がこぼれない」



# 脳トレプリント 【単語探し⑥】

◎複数の単語がひらがなでバラバラになっています。  
並び替えて単語を作りましょう。( )内は単語数です。

年 月 日 始め： 時 分 終わり： 時 分

例題) みはうなび (2)

ヒント：夏に関係するもの

うみ  
解答 はなび

①みやもじもきい (2)

ヒント：秋に関係するもの

解答

②ふさるらとさく (2)

ヒント：童謡に関係するもの

解答

③まんうらまおいしい (2)

ヒント：動物に関係するもの

解答

④ぎんぼまんぺうん (2)

ヒント：水族館に関係するもの

解答

⑤ちごもかみんいも (3)

ヒント：果物に関係するもの

解答

⑥ぴたーたあのこいぎ (3)

ヒント：音楽に関係するもの

解答

⑦にむみしもるそつれおの (3)

ヒント：料理に関係するもの

解答

脳トレFREE <https://living-life2.com/>

※解答は、6ページにあります。



公益社団法人  
**埼玉県柔道整復師会**

〒331-8681 さいたま市北区宮原町1-166-6  
電話 048-651-1211 (代) FAX 048-651-2840

