

# 前橋地域リハビリテーション 広域支援センター vol. 66

公益財団法人 老年病研究所附属病院内R8 年 1 月 発行

## リハ職向け研修会が開催されました！！

令和 7 年 10 月 10 日（金）、老年病研究所附属病院リハビリテーション室およびオンラインにて「動きで決めるインソールの作り方～靴の選び方からインソールのフィッティングまで～」というテーマで開催されました。理学療法士である森正志先生（森之宮病院/株式会社 PrimaS 足育事業部 Rally step）にご講演いただきました。靴の選び方から始まり、動作からみる足の異常の見分け方、インソールの実践までご講義いただきました。

### ◆靴の選び方

靴を選ぶ際には、インソール（中敷き）を外し、踵を合わせてみるのが大切です。以下が靴を選ぶ際のポイントです。

#### 靴選びのポイント

- ・インソールが外せる
- ・先端が 12～17mm の余裕がある
- ・横幅は小指が入る大きさである
- ・踵の形状は三角形となっている（踵がしっかりホールドされている）
- ・履き口に留め具がある
- ・親指の付け根と靴が曲がる位置を考慮する
- ・つま先が少しそり上がっている

### ◆動作からみる足の異常の見分け方

3 つの動作を確認することで、足の異常を見つけることができます。

#### ① 骨盤の回旋を確認

どちらに骨盤が回旋しやすい？



重心移動した時に体重が支えられている？

#### ② 膝の屈伸による踵の動きを確認

どちらの踵が浮き上がっている？



不安定性はどう？

### ③ 左右の重心移動を確認

小指側で支えられている？



体重移動を骨盤で庇ってない？

これら3つの動作により異常を推測し、インソールにより介入します。

#### ◆インソールの実践

ホームセンターでも売っているNR スポンジを使用して簡単に調整します。



～インソール貼付時の様子～

本来はインソールの裏側にスポンジを貼り付けますが、今回の実技では直接足の裏に貼り付けました。



～実際のスポンジ貼付の様子～

スポンジを貼って実際に動いてみると、手が上がりやすくなり、背中の曲がりが少なくなったりといった、動きの違いを実感できました。即時的に効果が得られるため、効果的だと感じました。



～研修会の様子～

#### ◆インソールの応用

実際の現場では、脳卒中患者さんの反張膝の軽減や末梢動脈血管疾患の患者さんの足への負担軽減など、多岐に渡ります。普段のリハビリテーションの場面でも、介入の選択肢の一つとして勉強していくことが大切であると感じました。

#### ◆研修会を通して

今回の研修では、実技を交えながら動作の異常を実際に確認し、その原因を考察したうえでインソールの調整まで行いました。インソール調整前後で動作を比較することで、わずかな調整が姿勢や歩行の安定性に大きく影響することを体感でき、大変学びの多い時間となりました。

今回の学びを活かし、病院や地域で関わる方々の歩行や姿勢の異常をよりの確に評価し、必要に応じたインソール調整や靴選びを組み合わせた対応を行うことで、子供から高齢者まで、それぞれの身体状況に応じた適切な支援ができるように努めていきたいと思います。

文責： 理学療法士 小山田知弘



# 「まえばしおれんじカフェ」

## 活動報告

令和7年10月15日にK' BIX まえばし福祉会館（前橋市総合福祉会館）にて「まえばしおれんじカフェ～認知症を語ろう～」(旧認知症を語るカフェ)が開催されました。また、今年度から認知症本人ミーティング「まえばし話楽笑る(わらえる)会」も同時開催となっています。今回は最近の活動の様子をお伝えします。

### ●「まえばしおれんじカフェ」とは

まえばしおれんじカフェは、認知症について知る・学ぶ・考えることのできる場所です。認知症の方やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、誰でも気軽に集まることができます。

オレンジ色は日本の認知症支援・普及活動のシンボルカラーです。江戸時代に活躍した陶工・酒井田柿右衛門が、夕日に映える柿の実のオレンジ色から着想を得て作り出した赤絵陶器は、海外に輸出され世界中で高い評価を受けました。この「柿色」のように世界中に広まってほしいとの願いを込めて、シンボルカラーとなりました。



### ●「まえばし話楽笑る会」とは

認知症本人ミーティング、「まえばし話楽笑る会」とは、認知症と診断された方同士で交流する場です。ご自身の住み慣れた地域で暮らし続けるために、必要なアイデア等を自由に語り合う場です。

### ●活動の様子

当日は参加された皆さんで、お茶を飲みながら談笑し、和やかな雰囲気を楽しまれていました。

レクリエーションとして、今回は画用紙を使用した薔薇の花作りを行いました。作成中に難しい箇所は、参加者同士や認知症サポーターさん、市の職員

の方が協力するなど、自然な交流が生まれます。完成度の高い作品に、参加者の方々も嬉しそうです。



↑協力しながら作品作りを楽しめる様子



↑完成した作品を手に笑顔



↑素敵な作品が完成

### ●これからに向けて・・・

認知症に携わる機会の有無に関わらず、誰でも気軽に参加できる場、自然な交流が生まれる場として今後も多くの方に「まえばしおれんじカフェ」に参加いただければと思います。その中で認知症についての理解や支援の輪が広がり、認知症の方や支援するご家族の方が安心して生活できる、地域づくりに繋がると期待しています。

文責：作業療法士 金田



前橋地域広域支援センターのホームページには年に2、3回、リハビリテーションに関連した内容の面白いコラムが掲載されています！今回はその中の一つをご紹介します。

#### 『No.65 冬のこむらがえりに気をつけて』

こむら返りの原因は大きく分けて2つです。1つは“ミネラル不足”です。ミネラルとはカルシウム、カリウム、マグネシウムの3つで、カルシウムとカリウムは筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあり、マグネシウムはこの2つのバランスを調整する働きがあります。これらミネラルのうちのいずれかが欠けると筋肉の緊張をコントロールできなくなり、こむら返りが起こります。このミネラル不足の多くは、運動に伴う発汗で体内のミネラルが排出されてしまうことで引き起こされます。つまり汗をたくさんかく夏に起こりやすいと言えます。

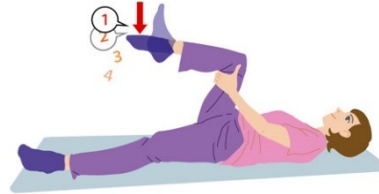
#### ■冬のこむら返り

その一方でもう一つの原因は“冷え”です。ミネラル不足がこむら返りを引き起こすことは先ほど説明した通りですが、そのミネラルは血液に乗って筋肉まで運ばれます。しかし冷えによって血管が細く収縮してしまうと、ふくらはぎの筋肉が血行不良に陥り必要なミネラルが届けられません。その結果こむら返りが起こってしまうのです。このこむら返りはおもに就寝時に起こります。人は寝ている時には心拍数が下がり、全体の血行は滞ります。それに加えて寒い部屋で足先などの冷えが加わると、ふくらはぎの血行不良はさらに進行し、寝ている時にこむら返りが起こります。これが冬に起こりやすいこむら返りです。

#### ■冬のこむら返りを防ぐには

冷えによる血行不良でこむら返りが起こりますので、寝ている時に体温を保つこと、血行を保つことがこむら返りの予防につながります。おすすめは

ストレッチとレッグウォーマーです。ストレッチはふくらはぎに対しておこなうことで、血管を拡張させ血行を良くすることができます。足首を前後に起こしたり倒したりしてください。小さくチョコチョコ動かすのではなく、動かせるいっぱいの範囲まで、ゆっくり大きく動かすのがポイントです。膝が伸び



ている時と曲がっている時ではストレッチする筋肉が変わりますから、両方おこなってください。

レッグウォーマーは就寝時にふくらはぎが冷えるのを防いでくれます。靴下でもかまいませんが、締め付けの強いものと血行が悪くなってしまいますので注意してください。

#### ■こむら返りになってしまったら

こむら返りが起こってしまったら、まずは痙攣している筋肉を伸ばす必要がありますから、つま先に手をかけたり、両手で持ったタオルをつま先に引っかけたりして、ゆっくりと手前に引き寄せてふくらはぎの筋肉を伸ばしてください。そしてひとまず落ち着いたらゆっくりと動かして、軽く歩いたりマッサージをしたりして筋肉をほぐしてください。

最後に注意喚起しておきたいことなのですが、今回は基礎疾患が無い人のこむら返りについて解説しましたが、実はこむら返りは様々な神経筋疾患や循環器疾患、下肢静脈血栓症の随伴症状として現れることもあります。もしこむら返りが治まらず長時間続いたり、何日も連続で起きるようなことがあれば、一度医療機関の受診をおすすめします。

#### 感想

寝ている間によく足がつる原因は冷えだったんですね。私も今年の冬こむら返りにならない様にしっかりと足を温めて、ゆっくり眠りたいと思います！

文責：作業療法士 大熊

前橋地域リハビリテーション広域支援センター  
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8  
公益財団法人 老年病研究所附属病院内  
TEL：027-253-5165 FAX：027-253-8222  
E-mail：[kouikishien@ronenbyo.or.jp](mailto:kouikishien@ronenbyo.or.jp)  
<http://www.ronenbyo.or.jp/hospital/tiikirih/>