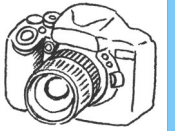




# ひかりの丘 通信

2025.7月号

基本理念 『 一人一人の暮らしを思いやりの心で 』



今月のベストショット 

小倉南区農事センターでポニーと  
ふれあいました。  
『いっぱい食べて、大きくなあれ！』



農事センター 薔薇祭り



消防避難訓練

～消火訓練編～





## 特別養護老人ホーム

例年より早く梅雨明けし、猛暑日が続いていますが、利用者様は元気に過ごしています。外食も含め外出する機会が増えてきて、コロナ前の活気が戻ってきたように感じます。暑さに負けず、日々楽しく過ごして頂けるよう頑張っていきます。

### お花見に外食 楽しみな レクリエーション



### 万が一の為に 大事な避難訓練



独り占めしても  
いいですか？





# グループホーム

夏本番がやって参りました。熱中症対策を行いながら夏を乗り越えて行きましょう。  
グループホームでは、今後も盛りだくさんの行事を企画していきたいと考えております。  
皆さんと職員、一緒に楽しんでいきましょう！！

祝・ひかりの丘15周年



菜の花を見て来ました。  
外の空気が心地よく感じられたようです。



久しぶりの外食です。  
餃子の王将や資さんうどんへ行って来ました。



直方へチューリップを見に行ってきた。来年は、さくらも一緒にみられるといいですね。



体操や運動をしながらストレス発散しています。



農事センターへ！！  
日差しが強く夏直前を思わせる気候でした。そのような中、綺麗なバラを見ることができとても喜ばれていました。







## 足の指が **寝ゆび** になっていませんか？

寝ゆびとは、あまり聞きなれない言葉ですが、**小指や薬指が横に寝た状態**を言います。右図足指は本来、地面を垂直に押すことで、歩く際や立つ際の安定性を保つ役割があります。

図のように寝てしまうと、足で地面を押さえて体を安定させることが出来ません。その結果、膝や股関節・腰の痛みや変形、骨盤の傾きなど不良姿勢が生じます。体が不安定になって、肩こりや便秘・頭痛など幅広い影響が出てきます。



### 『寝ゆびの原因』

- ・**靴の不適合（サイズ・形・素材など）**  
サイズが大きいと、靴の中で足が揺れてしまいます。  
また、素材がメッシュなどで伸びやすいと、小指や親指に無理な力がかかって変形してしまいます。  
靴の先が内側に丸くなっているても同様です。
- ・**ハイヒール**：先が細いためすべての指に強い負担がかかります。  
外反母趾や内反小趾や多くのトラブルも起こしてしまいます。
- ・**歩き方**：足が内側に向いている人（内股）・足先が外側に向いている人（ガニ股）

※ 足には複雑な仕組みがあって、これらの原因だけでなく、**脊柱や骨盤のゆがみや筋力のアンバランス・生活習慣によっても、寝ゆびは起こりやすくなります。**



### 『寝ゆびの対策』

- ・靴や靴下を見直して、サイズや素材を替えてみましょう。窮屈なものやゆるいものは寝ゆびを強めてしまいます。とくにつま先や甲の部分がポイントです。
- ・**ストレッチ**：寝ゆびをつかんで引っ張りながら、上に伸ばしたり、下に向けたりして伸ばします。皮ふやスジを柔らかくして本来の状態に戻りやすくします。



①寝ゆびの爪が上に向くようにつかんで引っ張る



②寝ゆびをつかんで上に引っ張る



③寝指をつかんで引っ張りながら下に曲げる



④自分の手指と足指を組んで指のまたを広げる

この図では、爪が見えるように先を持っていますが、実際には指の上下を根元から持った方が効果的です。

機能訓練指導員 二宮智貴

## 《 編集後記 》

記録的な早さで梅雨が明けたと思ったら、これまた記録的な暑さが続いています。去年は異常に暑い夏だと思っていましたが、今年はさらに輪をかけて暑くなるかもしれません。

関東・東海・関西に比べれば、九州北部はまだましなのかもしれませんが、水分塩分を適切に補給しつつ、エアコンをしっかりと利用して熱中症から身を守るように心がけましょう。

