

皮膚科診療時間

月～土
AM8:30～11:30
(受付は30分前)

月・水・金
PM1:30～2:30
(受付は30分前)
PM4:00～5:00
(予約のみ)

ご予約・お問合せ
平日PM2:00～5:00
Tel. 0265-35-7511
外来受付まで

物質に触れないようにする
防御が特に大切となってき
ます。

診察を受けて適切な治療

今回は原因のはっきりし
た手荒れについてお話しし
ましたが、患者さんの中には
特に思い当たる原因がなく、
手に湿疹を繰り返し返す方も
います。

手はよく使う場所、見え
る場所であり、手湿疹が生
活の質に与える影響は大き
なものです。湿疹の悪い状
況を放置すると悪循環して
さらに悪化してしまうので、
診察を受けて適切な治療を
行うことをお勧めします。



～踵上げとつま先上げ～

人間は、バランスを崩しそうにな
った際に、主に股関節と足関節
を中心に姿勢を保とうとする機
能が働きます。
バランスを崩さないようにするた
めにも鍛えておくことが大切です。

～踵上げ～

・膝関節、股関節、背筋を伸ばし
て両足の踵を上げましょう。

(目標回数)

6～10秒程上げたまま、10回程度



～つま先上げ～

・膝関節、股関節、背筋を伸ばして両足の
つま先を上げましょう。後ろに転倒しや
すいため注意して行って下さい。

(目標回数)

6～10秒程上げたまま、10回程度



～タンデム歩行～

つま先と踵をつけて綱を渡るように歩く
応用歩行です。バランスを崩しやすい歩行
ですので大変気を付けて行って下さい。

・つま先と踵を継ぎ足すように連続して歩い
てみましょう。

(目標回数)

10歩×2～3セット程度

今回も、前回に引き続き、足
の体操や立ってできる体操
を紹介します。

連載⑥北原くんの転倒予防教室
下半身の運動の紹介②

転倒を防ぐため、すぐに掴ま
れるよう椅子やテーブルなど
の近くで行って下さい！



理学療法士 北原洗輔

