

まご♡ココロ 夏号

第39号 平成28年7月5日発行 年4回発行
発行所／有限会社まごのて
<http://www.magonote.cc>

有限会社
まごのて

まご♡ココロ

初夏の岩手に
チャグチャグと
鈴の音 響く



自分の人生を振り返って思い出を懐かしむ時間。
そのとき、人間の脳の中ではどのようなことが
起きているのか。

なぜ、思い出すことが 脳にプラスになるのか？

思い出すという作業を行うことは脳
を使うことになる。子供でも大人でも
高齢者でも、脳は使えば使うほどい
ろいろな変化が出てきます。

思い出を引き出す ヒント：音楽

懐かしい音楽を聞くだけであらゆ
ことを思い出すことがあります。
そのときに自分が考えていたことな
どが生き生きとよみがえってきたりし
ます。

変化とは？

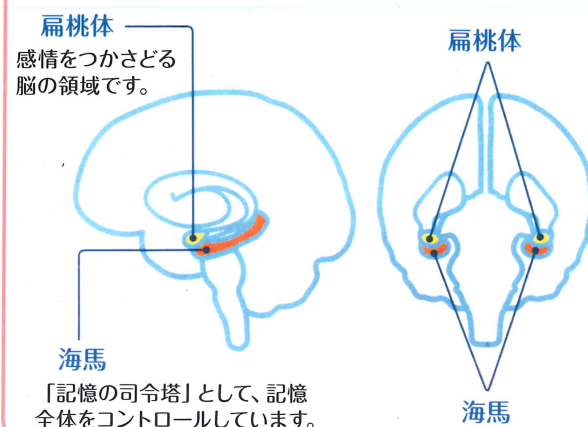
脳の機能を回復させる働きで
「可塑性」と呼ばれるもので脳は
使うことで情報伝達の機能を高
めています。高齢者であっても
「可塑性」は保たれています。



「自分は幸せだ」と思うと 人生が長くなる！？

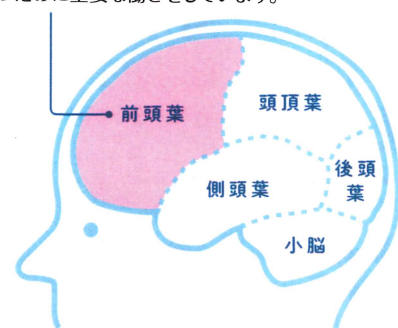
昔のことを思い出す事によって、ささやか
にでも「自分は幸せだ」と思うことが重要
です。悲しい思い出もありますが、人間は
悲しい事より、楽しいことのほうを覚えて
いるもので脳は何か出来事があった時、
100%そのままではなく美化する方向で
記憶しています。科学の世界では「主観的
幸福度」が高い人ほど長生きするという研
究が報告されています。

「海馬」と「扁桃体」の位置



脳の配置図

言葉を話す、コミュニケーションをとる、思考する、
意思決定する、意識や注意を集中する、情動の制
御をする、新しいものを創造する、記憶のコント
ロールをするなど、「人間らしさ」＝「認知力」を保
つために重要な働きをしています。



どきどき 2016.6月号 参照
発行元(株)ソーシャルサービス

外反母趾

〈外反母趾の原因〉



外的要因

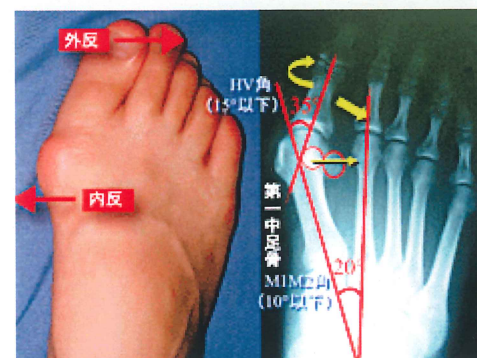
足に合わない靴
特にハイヒール
足裏にかかる体重は
ヒール高4cmで約1.5倍
ヒール高9cmで約3倍
その結果、足は横に広がり
開張足になります。

内的要因

男女別では、1:10と女性が多い。女性は関節が柔らかいこ
とや筋力が弱いことなどに起因している可能性有り。
偏平足や母趾が第2趾より長いタイプの足
母趾の付け根の関節（中足骨頭）が丸い形をした人など、内
的要因と考えられる。

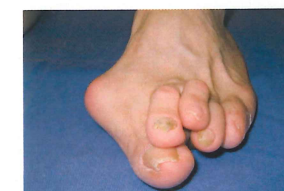
進行すると

人差し指の付け根や小指の付け根などに胼胝（ベンチ；タ
コ）を形成し、その部位に痛みが生じることもある。親指の
付け根の内側の突出部が靴に当たるなどの刺激を受け、
“バニオン（Bunion）”と言われる皮下滑液包炎を生じ「は
れ」や「発赤」、「疼痛」を伴うことがある。



さらに進行すると

親指が第2趾や3趾の下に入り込む。親
指は捻じれながらくの字に曲がるため、
体重の負荷が爪の側面に加わることと
なり、親指の爪は次第に巻き爪となっ
てしまうこともある。



足底板（アーチサポート）療法

（専門の義肢装具士と足を熟知した専門医の協力が必要）

足裏からつぶれたアーチを持ち上げて足の変
形を矯正する。
個々の足の状態を把握した
上でオーダーメイド作成
してあげる必要がある。



〈足底板による効果〉

- ① 外反母趾などの足の変形の進行予防効果
- ② 痛みやしびれ、胼胝形成など、アーチの潰れが原因となる症状の改善効果
- ③ 歩き易く、疲れ難くなるといった歩容の改善効果
- ④ 外反母趾の角度やアーチの矯正効果

医療法人慶裕会 吉野整形外科