



## 今月のテーマ：足の痛みや姿勢・歩き方などでお困りではありませんか??



肝付町立病院では外来リハビリや短時間デイケア、入院患者のリハビリを行っています。今回、新たに外来リハビリでインソール（靴の中敷き）の作製を始めました。効率の悪い歩き方や不安定な歩き方は、物理的刺激（メカニカルストレス）が大きくなり痛みを誘発、助長させやすくなります。

小さなメカニカルストレスの繰り返しが障害を発生させ様々な痛みの引き金となります。唯一地面に接する足をコントロールする事は、様々なストレスを軽減する手段となります。また常時、良い感覚が脳へとフィードバック（運動学習）されるので、ぜひおすすめですよ。

### 〈内容や流れ、料金〉

①当院医師の診察を受けます。処方カルテを持ってリハビリ室へ来てください。

\* 時間帯：午前 11 時～（応相談）

②理学療法士が歩行分析、動作分析など評価を行います。

③テーピング誘導や中敷きの型どりをを行います。

\* 評価に要した時間はリハビリ単位として計算（保険適用）

④後日、インソールを削りますので再度日程調整を行い来院してください。

完成品をお渡しして終了です。その後も不都合があれば修正を行います。

\* その際にインソール代（両足分）3000 円（税込み）が必要です。（保険適用外）

### 〈注意点〉

- ・中敷きのとれる靴をご用意ください。動きやすい服装（短パン）が望ましいです。
- ・何度も歩いたり立ったりするので体力が必要です。

1 人 1 人あなたに合ったインソールをオーダーメイドで作製いたします。

足の変形や下肢痛、腰痛、スポーツ障害、仕事の疲労感などでお困りの方、気になる方は当院へご連絡ください。



文：肝付町立病院 リハビリ室 理学療法士

**お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721**

## 肝属地区環境ふれあい館 中期講座募集案内

月	日	曜日	講座名	時間	対象	定員	材料費	申し込み期限			
10	11	金	端切れクリスマスタペストリー作り（2回講座）	10：00～15：00	大人	10人	一部材料費あり	9月27日			
	25	金									
	26	土	ハロウィンを楽しもう！～リサイクル工作～				10：00～15：00	どなたでも	15人	無料	当日申し込み
	27	日									
11	13	水	草木染めをしましょう	9：30～12：00	大人	10人	無料	10月25日			
	27	水	布ぞうり作り	9：30～15：00	大人	10人	無料	11月15日			
12	7	土	クリスマス「小枝のクリスマス飾り作り」	10：00～15：00	どなたでも	15人	無料	当日申し込み			
	8	日									

### ○講座申し込み方法

直接来館、または電話・FAXでお申し込みください。応募者多数の場合は、締め切り後に抽選になります。

※締め切り日をすぎても定員に達しない場合は、引き続き受け付けいたします。



お問い合わせ先：肝属地区環境ふれあい館 鹿屋市串良町下小原 3893-8（串良さくら温泉となり）  
☎ 0994(62)8101 開館時間 9時～17時 休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）