

# いちりん通信

No.30

## 転倒防止は爪先から



### 【症例報告】

目黒区 T様 82歳 女性 円背・外反母趾・骨粗鬆症 週2回治療

「最近二度も転んでしまって…」と、Tさんからご依頼を頂きました。

初回お試し施術時にTさんのお身体を診ると、足に大きな特徴が見られました。

### その1 転倒しやすいかは、足を見ればすぐわかる

私たち施術者は、足の状態をよく観察します。Tさんの場合、

- ・親指が左右とも巻き爪で、他の指の爪もボロボロに傷んでいる
- ・外反母趾があり、各指の関節が山なりに変形している
- ・足指の腹が萎縮して、触るととても痛がる
- ・扁平足で、かつ足首の動きが硬い

という特徴が見られました。

### その2 過敏な状態をマッサージで緩和させる

Tさんは足裏や足指を触られること自体が痛く、すぐに引っ込め反射が出てしまいます。このような場合、「触られる」という刺激に慣れて頂くことから始めます。

最初はおっかなびっくりだったマッサージも、回を重ねるに従って、徐々に刺激に慣れていきます。それに伴い、少しずつ少しずつ刺激量を上げていき、巻き爪周囲や指の腹に触れても痛くないようになっていきます。

### その3 かかと重心から3点重心へ

転倒していた頃は爪先が弱く、重心を爪先に乗せることができなかつたTさん。しかし徐々に刺激に慣れるに従って、やや内股での爪先立ち（かかと上げ）の運動もできるようになり、かかと・親指の付け根・小指の付け根の3点で、重心を支えられるようになってきました。

Tさんは着実に歩行が安定してきています。次の目標は「かかと踏み込み」です！

(F・K)

