

健康ひとロメモ

No.508

外反母趾

がいはんぼし

足は体重からの大きな負荷に耐え、地面からの衝撃を吸収するなど優れた機能と構造を持っています。このような、日常生活に必要な機能があるため、障害も多く、構造が複雑なため、いろいろな病気を起こします。そのなかで、もっとも多く有名な足の病気が外反母趾です。

外反母趾の特徴的な症状は、足の親指が人差し指の方向に「くの字」に曲がり、親指のつけ根が内側に突き出て痛みが起こります。その突き出た部分が靴にあたり炎症を起こし、ひどくなると靴を脱いでも痛むようになります。また、足の裏にタコができて痛みを起こすことや、親指が人差し指に押し重なることで、人差し指や中指に変形や痛みを起こすこともあります。

外反母趾のおもな原因は、足にあつていない靴を履くことです。幅が狭く、つま先が細くなった靴やヒールの高い靴を履くと、親指のつけ根から先が圧迫され変形を起こします。また、親指のつけ根

がゆつたりしすぎた靴でも、かえって悪化する原因となります。そのほかにも、生まれつき扁平足気味な人や親指が人差し指より長い足でなりやすいと言われています。男性に比べて女性に多く、肥満や筋力低下なども原因とされています。

治療では、保存的治療と手術的治療が行われます。保存的治療のひとつめは、適切な靴を履くことです。親指のつけ根がフィットして、先はゆつたりとした靴を履くようにします。また、足の甲の部分にストラップや靴紐がついたものを選び、靴と足をフィットさせることが大切です。次に装具療法です。足の土踏まずのところに中敷きを入れたり、親指と人差し指の間に変形を矯正する装具をはめたりします。最後に運動療法です。足の指すべてを開く、グー・チョキ・パー体操や、両足の親指に輪ゴムをかけて足先を開く体操を行います。

これら保存的治療は痛みを緩和するための方法であり、外反母趾の変形そのものを改善する効果はありません。痛みが強く、靴を履いて歩行が困難な場合は手術的治療を行います。手術の方法はさまざまありますが、骨、筋肉、じん帯などに手を加え、変形した足の形と機能を直します。手術後は、状態が落ち着くまで装具を使いますが、かかとで歩くことができます。

これらのなかで、とくに靴は足の治療に重要な役割を担っています。自分にあつた適切な、足に優しい靴を選び履くように心がけましょう。それでも症状が改善せず、痛みがある場合は専門医を受診して相談してください。

(岡谷市医師会)



かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よく噛み、よい体♪～

ハチマルニイマル

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のためには、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。この教室も今回で15回目…さあ、みなさん! いっしょに勉強して8020をめざしましょう。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会 共催…岡谷市・下諏訪町

期日…2月19日(水)

時間…午前10時30分～11時(受付:10時～)

場所…イルプラザ4階 こどものくに 育児談話室

定員…10組(先着順。定員になり次第締切)

持ち物…筆記用具

申込み…2月18日(火)までに健康推進課へ

電話でお申し込みください。

参加無料

参加者には
子ども用歯ブラシと
フロスをプレゼント



【内容】

講話「よい歯で よく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 山岡 創先生

※講話終了後、歯をテーマにした試食会もあります。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

Let's
Think!シリーズ
公共施設

1

～進む老朽化! 次世代へ何を遺しますか～

【これからの公共施設】

●公共施設の現状と今後

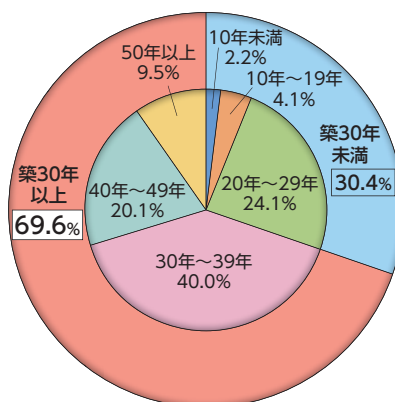
岡谷市の公共施設の多くは、昭和40年代から平成初期にかけて集中的に整備されました。昭和40年代に整備された公共施設は、建築から45年以上が経過しており、今後一斉に更新時期を迎えるため、公共施設の適量適正化に向けた取り組みが必要です。

●公共施設の建築後の経過年数(延床面積割合)

岡谷市が保有する公共施設(普通会計)の建築経過年数別の延床面積割合を示したグラフです(右図)。約7割の施設が築30年以上経過しています。

公共施設といわれて、みなさんは何を思い浮かべますか。公共施設は市役所や学校だけではありません。カノラホールやスワンドーム、イルフプラザや市民病院など、みなさんの生活に深く関わる建物も公共施設です。現在、全国的に公共施設の老朽化が進行し、今後、施設の維持・更新などにかかる莫大な費用が問題となっています。

これからの公共施設についてシリーズ連載します。一緒に考えましょう。



●207施設

●延床面積：296,772㎡
(平成31年3月時点)

問合せ●行政管理課(内線1526)

市政懇談会 5会場で開催!!

市民のみなさんとの対話から、まちづくりを考える市政懇談会です。令和2年度の重点施策について、みなさんのご意見を聞かせください。どの会場でも自由に参加できますので、お気軽にお出かけください。

開催日	時間	会場
2月10日(月)	午後7時～	市役所9階 大会議室 (手話・要約筆記あり)
2月12日(水)	午後7時～	湊公民館
2月13日(木)	午後7時～	長地公民館
2月14日(金)	午後7時～	川岸公民館
2月15日(土)	午前10時～	カルチャーセンター(手話・要約筆記あり)



問合せ●秘書広報課(内線1366)

『なくそう! 受動喫煙』

4月1日から改正健康増進法が
全面施行されます



昨年7月から第一種施設(学校、病院、行政機関等)では、すでに原則敷地内禁煙としていますが、**4月1日からは第二種施設(第一種施設以外の多くの人が利用する全ての施設…事務所、工場、ホテル、飲食店等)において原則屋内禁煙となります。**

※ただし、屋内に喫煙専用室・加熱式たばこ専用喫煙室の設置、屋外の喫煙場所設置は可能(20歳未満の人の立入禁止)

【受動喫煙防止対策の詳細は、下記よりご確認ください】

厚生労働省【受動喫煙対策】

「なくそう! 望まない受動喫煙」

Webサイトはこちら



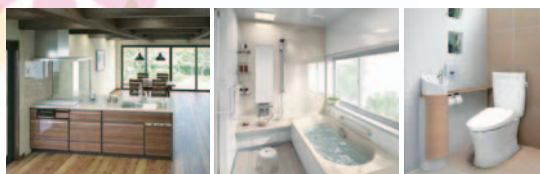
事業所・工場など、

職場における受動喫煙防止対策

についての相談は
こちら

広告

住まいの困りごと、リフォームのご相談は まるごと岡谷酸素へ!



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

0123 こどものくに 2月・3月のイベント



開館時間…午前9時30分～午後5時30分
2月の休館日…18日(火)

❖元気に豆まき! (申込み不要)

新聞紙で豆を作り、投げっこをしてあそびます。やさしいオニもやってきます。

日時…2月3日(月) 午前11時のわくわくタイムの後

対象…子どもと保護者

参加無料

❖食事講座(2月5日(水)申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…3月5日(木) 午前10時～11時45分

対象…保護者

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり



利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄姉は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

登録料…200円

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

2月 4日(火)	歯っぴー相談	午前10時30分～
7日(金)	リズム運動遊びと誕生会	午前11時～
13日(木)	子育て相談(要予約) つくっちゃおう	午前10時～ 午前11時～
17日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
19日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
20日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス 歯っぴー相談	午前10時30分～ 午前10時30分～
21日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(月)	ぺったんこの日	一日中いつでも
27日(木)	もぐもぐ相談	一日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

美肌の湯 ロマネット

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は、
全員入浴料が割引に♪



★毎月26日は“風呂の日”

入浴料が割引になるお得な日です♪



★ロビーフリマ

期日…2月22日(土)・23日(日・祝) ロビーにて開催

※出店者がいない場合は中止

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

2月のおすすめは【とんかつみそラーメン
870円】です! 以前人気だったメニューが復活!
寒い時期にピッタリの一品です♪

※メニューは変更になる場合があります。



★毎月第2木曜日は

お客様サービスデー「ロマネットの日」

期日…2月13日(木)

毎年恒例の『信濃寒天さんの生ところてん』を
ご来館のみなさんに試食サービス!



★氷彫ショー & 甘酒サービス! 期日…2月1日(土)

“アイスクャンドル2020-甦れ諏訪湖 ふれアイス in 諏訪-”
参加イベント

今年も「食事処やまびこ」勝野店主による
氷彫ショーを開催! さらに、250杯限定の
甘酒サービスも実施します! 詳しくは館内
掲示板をご覧ください。



◎お知らせ

2月11日(火)は祝日のため営業します。朝風呂は休館し、
午後1時からの営業となります。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

ご成婚1000組達成!!

結婚相談

短期 & 最速 で結婚が決まるように全力で
応援致します!!

30年
の信頼と
実績

30年の経験をもつ女性アドバイザーが対応いたします。御本人様または親御様が代理で婚活を!!お気軽にご相談ください。



安心して
ご相談・お問合せ
ください!!

岡谷市に
お住まいの方

特別割引!!!

岡谷市に
お住まいの方も多数
ご成婚されています!!



ブログ好評中!!

花岡 目的は結婚 検索

最新の婚活ノウハウが満載です!! ぜひご覧ください。

★相談無料
★プライバシー厳守
★パソコンから返信します。
受信拒否設定の解除をお願いします。



地域密着結婚相談室(全国フライダル連盟加盟)

花岡結婚センター

☎0266-28-3357

■営業時間/10:00～18:00

■定休日/水・木曜日

下諏訪町西田王4871-3 古川信号 西に角かい200m

E-mail>suwa@bridal-hanaoka.net

[県主催]独身男性向けスキルアップ講演会の講師を致します▶長野市12月14日/塩尻市2月24日

広告

3月20日(金・祝) 午後2時開演

第30回 LCV・カノラ こどものためのコンサート



LCVとカノラホールが、地域の親子に上質な生の音楽を楽しんでいただこうと毎年企画しているコンサート。今回は、金管五重奏のズーラシアンブラスと弦楽四重奏の弦うさぎなどの動物たちが織りなす、不思議なクラシックコンサート「音楽の絵本」のステージで、子どもたちに夢と感動を与えます。

入場無料

要申込み

【主催】エルシーブイ株式会社

カノラホール (公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演

【会場】大ホール

【入場料】無料(入場整理券が必要)

【対象年齢】未就学児から小中学生の親子

【申込み方法】公演チラシ付属のハガキか官製ハガキに、必要事項を記入してお申し込みください。インターネットからも申し込みます。

受付期間…ハガキ:1月27日(月)～2月14日(金) 必着

インターネット:1月27日(月)午前10時～2月14日(金)午後7時

宛先…ハガキ:〒392-8609 諏訪市四賀821

エルシーブイ株式会社

「第30回 こどものためのコンサート」係

インターネット: <https://www.lcv.jp/>

※詳しくは公演のチラシをご覧ください。

※応募多数の場合は抽選とし、結果は整理券の発送をもってかえさせていただきます。

※いただいた個人情報は、今回のイベント運営のみに利用します。

問合せ●カノラホール ☎24-1300・FAX 24-1412

2月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 鮎沢 毅 白鳥・丹頂鶴競演写真展

期間…2月1日(土)～15日(土)

- ままのきもち 作品展

期間…2月16日(日)～29日(土)

※作品バザー:2月21日(金)～23日(日・祝)
午前10時～午後3時

♥月間ロビー展示

- つるし雛展



★ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! お申し込みはフロントまでお気軽に。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい屋内でおかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…2月16日(日) 午前10時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- | | | |
|---------|---------|---------|
| ★ピアノ | ★エレクトーン | ★トランペット |
| ★フルート | ★サクソ | ★チューバ |
| ★クラリネット | ★ウクレレ | ★ドラム |
| ★ヴァイオリン | ★トロンボーン | ★ギター |

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株) オグチ楽器

音楽教室

1歳…2/4・18・25(火) 10:00
2歳…2/4・18・25(火) 11:00
年少…2/29(土) 14:00
年中長…2/29(土) 15:00



英語教室

1歳…2/11(火) 10:00
2歳…2/4・18・25(火) 10:00
年中長…2/11(火) 11:00



春の無料体験開催中!



ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪
(50～80代の歌って踊れるグループレッスン)

2/5・19(水) 14:00 見学お気軽に

フォレストモール岡谷センター担当

小尾口(におぐち) 070-5078-2955

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)
0120-970-091