

足のセルフチェック

みなさん、足に合った靴を履いていますか？ 合わない靴は足のトラブルの元になります。いつまでも健康に歩き続けるために、足のセルフチェックを!!

チェック項目

- ✓ 親指の付け根が痛い、または、足裏の人差し指と中指周辺にタコがある

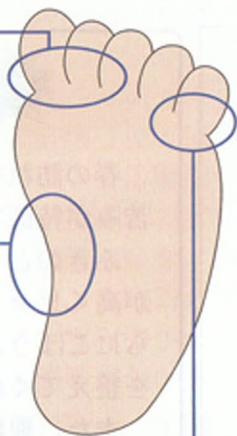
外反母趾の前兆かも。靴や靴下で指先を圧迫しないことが大切です。また、裸足で歩くなど足裏を刺激し、筋肉をつけて予防しましょう。

- ✓ 土踏まずがない（扁平足）

運動不足など土踏まずの周囲にある筋肉を使わないことが主な原因です。高齢になると足裏に痛みが出やすくなるので要注意。つま先立ちなどで足裏の筋肉を鍛えましょう。

- ✓ 指が「く」の字に曲がっている（ハンマートゥ）

指先がつまった小さい靴や指先に負担のかかる高いヒールを履くことで起こります。高齢になるとつま先の痛みで歩けなくなることも。指を曲げたり、指と指の間を開いたり、ストレッチで改善しましょう。



体にやさしい

お酒の飲み方



職場の歓送迎会やお花見など、お酒を飲む機会が増えるこの季節。楽しい宴席でついつい飲みすぎてしまうことも。適量のアルコールはストレス解消に役立ちますが、一度に大量の飲酒は急性アルコール中毒になる恐れがあります。そこで体にやさしいお酒の飲み方をご紹介します。

飲む時

- 自分がどれくらいの量を飲めるのかを知り、自分のペースで飲む
- 空腹時の一気に飲みを避ける
- 脂肪分の少ない肉や魚、乳製品や豆類などのたんぱく質や野菜を多く食べる



飲んだ後

- 水分を十分にとる
- 果糖はアルコールの代謝を促進するのでフルーツジュースなどを飲む
- 翌日、二日酔いがひどくなければ軽く体を動かす



以上のポイントをおさえて同僚や家族、友人とのお酒を楽しみましょう。