

令和7年度仙台市障害者健康教室

「フットケアについて学ぼう」を開催しました。

令和7年9月25日

仙台市若林障害者福祉センター

令和7年9月6日（土）仙台市若林障害者福祉センターにて、令和7年度仙台市障害者健康教室「フットケアについて学ぼう」を開催しました。

健康教室では、フットスタースマイル 阿邊 里恵 氏 を講師に招き、8名の方に参加していただきました。

今回は、「足のお手入れ」というテーマで講話をしていただきました。

「健康は足もとから」という言葉を耳にすることがあります。なぜ、健康は足もとからなのかと疑問に思う方もいらっしゃるかもしれません。二足歩行で移動する人間にとって「足もと」は地面に接する唯一の部位です。また、ふくらはぎなどの足の筋肉がポンプの役割を果たし、歩くことで血の巡りが良くなり、健康になると言われています。

健康教室では、自分の足を観察する時間がありました。普段、足の裏までよく見ない方もたくさんいらっしゃいましたが、観察のポイントなどを教えていただき、参加された皆さまからは、沢山の質問があり「フットケアについて関心が高まった」などの感想をいただきました。

今後も皆さまのご意見をお伺いしながら、健康増進に役立ていただける教室を企画してまいりたいと思います。

