

発行: 川崎市中央療育センター広報委員会

昼間の日差しと気温にはまだ夏のなごりを感じますが、陽が落ちるとどこからか 虫の声が…。暑い暑いと言っているうちに、気がつけば秋はもうすぐそこに来て いるのですね。夏の疲れが出やすいこの季節、体調の管理にも気をつけたいですね。 そして秋といえば、"食欲の秋"、"スポーツの秋"、"芸術の秋" などなど、日々の 暮らしを楽しくするものがいっぱいありますよね♪お子さんと一緒に、何か好きな ものや好きなことを、改めて見つけてみてはいかがでしょうか?毎日を元気で楽しく 過ごせる秘訣はもしかしたらそこにあるのかもしれません!

皆さんがいつも笑顔でいられますように!

それでは、♡ちっちゃい♡は~ぁと通信9月号、お届けします♪

## センターだより

## ♡は~ぁとまつり 2013♡!!

昨年たくさんの方にご来場いただいた「は〜ぁとまつり」を、今年も、来る 10月19日(土)に開催します!今年は、入所部の仲間も増え、内容もより充実 したものにできるよう、みんなで頭をひねって計画中です。皆さんに「楽しかった」 と言っていただけるよう、知恵と力と心を合せたいと思います!!

ご期待くださいね』

# リルドリテーション部だより



### 【外反扁平足(がいはんへんぺいそく)について】~PT (理学療法士) より~

#### ◆ 外反扁平足とは?

右図のように、外見上、土踏まずが地面に付くような状態のことを言います(正常では右図の黒い線がほぼ真っ直ぐになります)。土踏まずは一般的に3歳頃からできてくると言われています。



#### ◆ 外反扁平足になる原因って?

土踏まずをつくる足関節周囲の筋肉、靭帯の緊張が弱くなっていることが原因で、すねの骨やかかとの骨の形が変形してしまい、上の写真のような足の形になります。

#### ◆ 外反扁平足の症状とは?

扁平足の方は周りにもいらっしゃると思いますが、扁平足で痛みがある、困っているという方はほとんどいらっしゃらないのではないでしょうか。土踏まずはクッションの役割をしますので、これが減少すると大人になった時に足・膝・腰などにストレスがかかり、痛みが出やすくなるということもあります(特にスポーツで長時間走り回る必要がある方は、症状が出る頻度がスポーツをしない方に比べると多いようです)。しかし、扁平足だけではあまり症状が出ないというのが実情です。

#### ◆ 外反扁平足の治療とは?

上の写真に書かれた折れ曲がった黒線が、真っ直ぐになる様にしてあげます。そこで私たちは落ち込んだ土踏まずを下から持ち上げるアーチサポートを使用します(緑の矢印の部分です)。アーチサポートを装着した状態の写真を見て頂くと、かかとが外を向いた状態が矯正されていることがお分かりかと思います。その他、足の裏の筋肉と土踏まずを持ち上げる筋肉を鍛える体操などもありますが、お子さんに合った靴選びをすることも大切です。次回のは~ぁと通信では、「正しい靴の選び方」についてお話ししたいと思います!!





※ご不明な点等ございましたら、PTにお声かけください!

# 入所部だより



こんにちは!入所部です。中央療育センター

に仲間入りしてから5か月が経ちました。これからは地域支援部と交 互に入所部の事を発信していきます。みなさんよろしくお願いします。

## 夏祭りをしました!

8月10日に園庭で夏祭りをしました。子どもたちは甚平や浴衣に着替えて準備完了。真ん中に設置したやぐらを囲んで盆踊りを



踊りました。各ユニットからも工夫を凝らした仮装や合唱、夏休みに一生懸命練習したハンドベル、ダンスを披露し、スイカ割り、花火を鑑賞をしたりと盛りだくさんの内容で思い出に残る一日となりました☆

## ピエロが遊びに来てくれました!



ピエロのノーズとカープが遊びに来てくれました。ボールが体にくっついたり、マジックでは、ちぎった紙が連なって出てきたりと子どもたちは興味津々!楽しい時間を過ごしました!

# 通園だより

通園からは、絵本とクラスの作品をご紹介します。

## ○ 絵本の紹介 ○

「おつきさまこんばんは」



出版社:福音館書店

作:林 明子

暗い夜空に、おうちと2匹の猫。そこに、 だんだんとお月様が顔をだします。

月とおうちの明かりがとてもきれいに浮

かび上がる 1 冊です。裏表紙のお月さまの表情も、ぜひご覧ください。 O 歳からの読み聞かせにもおすすめです。

## ○ 作品の紹介 ○

今月は、りんご組さんの作品を紹介いたします!



クレヨンと絵の具で、は じき絵に挑戦!自由に絵 を描いた後、筆で好きな 色を大胆に塗りました。

きれいな模様の6匹が 仲良く泳いでいます♪

1 階のお便りボックスに配布用も用意しています。 ぜひお持ち帰りください。