

青い鳥通信 6月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

がいはんぼし

外反母趾について

足の親指が人差し指側、内側に「く」の字に曲がり関節が変形する症状です。

足の一部に無理な負担がかかることが原因ですが炎症を起こすと痛みが強くなり赤く腫れます。

原因は

足に合わない靴
歩き方のくせなど
筋力の低下



足だけでなく全身の不調につながる可能性も

痛みをかばうために不自然な姿勢をとったり

ひざや腰に負担がかかったりする結果

体のさまざまな箇所に痛みや不調があらわれる場合も…

悪化する前に早めに対処しましょう!

ひどくなると靴をはいていない時も痛むようになります

そんな時は迷わずに病院へ、手術が必要な場合もあります

自分にあつた靴を選ぶ
足指の体操おこなう
などで予防しましょう♪



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	×	×	△	△	×	×
午後 13:00~17:00	×	△	△	○	△	△

訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区 など。



ブログ 随時更新中!

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)

ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3

TEL 072-931-4174

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1

TEL 072-952-4174

営業日：月～土（祝日あり）

受付時間：9：00～17：00

管理者：島貫久美子

