

みくらじま 社協だより

第213号 令和8年3月25日

発行元: 社会福祉法人御蔵島社会福祉協議会
事務局: 御蔵島村福祉保健センター2階
☎: 04994-8-2508 (代表)
☎兼 Fax: 04994-8-2507 (仲里)
携 帯 (夜間・休日対応): 080-6815-3476
E-mail: mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

第2回 御蔵島^{けんこうさい}健康祭を開催します！

平成医療福祉グループと御蔵島社会福祉協議会の共催で、
講演会と体力測定会を開催します！

子供から大人まで、皆様のご参加をお待ちしております！

開催日時：令和8年4月18日（土）14：00～16：00

開催会場：御蔵島村開発総合センター

内 容：講演会「体力測定の結果の活かし方」講師 宮原幸誠
体力測定会（握力、片足立ち 他）

体力測定会では、飲み物とどら焼きをご用意しています！



宮本透子理学療法士と、6月赴任予定の理学療法士も参加します！

フリーマーケット出店のご協力をお願い

^{けんこうさい}
健康祭にあわせて、フリーマーケットを開催いたします。
出店にご協力いただける方を、引き続き募集しております。

日時：令和8年4月18日（土）※健康祭と同日

場所：開発総合センター 娯楽室

出店について

- ① 個人または団体でご参加いただけます。スペースの一部を貸し出します。
- ② 出店料は無料です。
- ③ ご自宅の整理品（洋服・雑貨・本・おもちゃ等）やハンドメイド作品などを出品できます。
※食品・飲食物の販売は、衛生管理上の理由によりご遠慮ください。
- ④ 搬入・搬出は各自でお願いいたします。残った品物はお持ち帰りください。
- ⑤ 出店をご希望の方は、4月10日（金）までに社会福祉協議会までご連絡ください。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

☎8-2508 社協（江川、宮原）

【4月の元気教室&茶話会・リハビリ相談会】

場 所：福祉保健センター仲里

開催日：4月14日(火) 13:15~14:30

：4月28日(火) 13:15~14:30



〈第1部〉 13:15~14:00 元気教室（体操やゲーム）

〈第2部〉 14:00~14:30 茶話会・リハビリ相談会

🍵 お茶だけの参加も大歓迎です。 🗨️ 相談だけの立ち寄りもOK!

申込不要
誰でも参加
OK!

※発熱・咳・倦怠感などの風邪の症状のある方はご遠慮ください。

※雨天時等、往来に不安がある場合には送迎も可能ですので、ご相談ください ☎️ 8-2507 仲里（宮原）

【4月の土曜リハビリ】

開催日：4月11日(土), 4月25日(土)

時間：9:00~12:00（1回30~40分）

場所：診療所/仲里/訪問（要相談）



💡 平日のリハビリ（月~金 9:00~17:00）は、これまで通り実施しています。

理学療法士 宮原（☎️ 8-2507 仲里）までお気軽にご連絡ください!

デイサービスのひと時

13日のデイサービスに中学3年生5人と先生2人が仲里を訪問してくれました。

御蔵カルタ、島の踊りを楽しみ、最後の愛郷の歌では卒業生、利用者さん、職員が肩を組みながら歌いました。

この5人は赤ちゃんの頃から見守ってきた存在なので、成長の早さに驚くとともに胸が熱くなりました。

これから島を離れて生活していく皆に、わたしたちは心からエールを送ります。

また御蔵島に来た時は、元気な顔を見せてくださいね。

（小野寺）

〔御蔵島社会福祉協議会 新規採用職員、退職職員について〕

令和8年3月12日付退職 井上 美歩（介護職員）

令和8年4月1日付採用 宮田 伸之（センター長）

挨拶と紹介は次号でお知らせします。



今回は<足関節>についてです。

捻挫などの外傷がないにもかかわらず「歩くだけで足首の周りや足が痛くなる」ことはありませんか。今回は外傷以外で起こる足関節障害のメカニズムと、その予防についてお伝えします。

【外傷がなくても起こる足関節の痛みの理由】

坂道の多い御蔵島のような環境では、足関節に繰り返しのストレスが加わります。

特に、足関節後方を走行する筋や腱には、次のような負担が加わります。

上り坂：足首が深く曲がった状態から体を前に進めるため、大きな筋力が必要となり、負担が大きくなる

下り坂：前に進もうとする力を筋肉がブレーキしながら支えるため、筋や腱に負担がかかる

このようなストレスが蓄積すると、腱炎などの炎症や慢性的な痛みにつながることがあります。

【足関節の構造と背屈時の運動】

足関節（距腿関節）は、すねの骨（脛骨・腓骨）がつくる“凹”の部分に、かかとの上にある距骨という“凸”の骨がはまり込む構造をしています。つま先を上げる動き（背屈）の際には、後方へ滑り込む動きをします。距骨はこの「後方へ」とが、背屈可動域の確保に重要です。



【足関節背屈（つま先を上げる動き）の重要性】

痛みの予防において重要なのが、足関節背屈の可動域です。その動きが十分にあることで、

- ・ 後方組織の牽引ストレスが軽減される
- ・ 外側や内側など特定の部位にストレスが集中せず、分散される

といった利点があります。

一方で、ふくらはぎの硬さ、距骨の滑りの制限、アキレス腱周囲組織（脂肪体など）の硬さがあると、特定の筋や腱にストレスが集中しやすくなります。

【セルフケア】

アキレス腱周囲には、筋と骨の摩擦を軽減し滑走を助ける脂肪体が存在します。この部分が硬くなると、可動域の制限や痛みの一因になることがあります。

■脂肪体のマッサージ

方法：アキレス腱の内側・外側のくぼみを、親指と人差し指でやや深めにつまみます。つまんだまま、アキレス腱を左右に揺らしたり、つまんだ状態でつま先を上下に10回動かします。



足関節は、体を支える土台となる大切な関節です。

日常的に負担がかかりやすい部位だからこそ、構造を理解し、良い動きを保つことが痛みの予防につながります。

（宮原）

☆御蔵島での生活やリハビリのことを SNS で発信中！ぜひチェックしてみてください！☆

X (旧 Twitter) /Instagram：東京の離島のリハビリスタッフ@平成医療グループ(ritoreha hmw)

note：離島の理学療法士 宮原 幸誠（東京都御蔵島村 離島のリハビリ探検記）