

# 「歩行訓練特化型」 リハビリデイサービス

# コンパスウォーク神島台

## 足底腱膜炎

でお困りの方！

「歩くと踵周辺が痛い」、  
「足の裏が突っ張った感じがする」などの  
症状に心当たりがある方はいらっしゃいますか？

お風呂で温めたり、マッサージをすることで一時的  
に改善しても、症状が頻繁に出たり、長時間続くよう  
であれば治療が必要です。

このようなお悩みの方は、まずは一度見学に  
いらしてみてください。

筋力  
UP

バランス  
UP

痛み  
緩和

持久力  
向上

「歩く」を分析

「個別」にリハビリ

<施設見学会 随時受付中>



## コンパスウォーク神島台

住所: 田辺市神島台14-8

\*「とんかつよし平」様向かい  
「神島台」交差点すぐ

TEL: 0739-33-2332

FAX: 0739-33-2331

※お気軽にお電話ください

コンパスウォーク

検索



## ●施設内の一連の流れ

● 初回のご利用時の施設内の流れです。

### 1.理学療法士による評価



問診やベッド上での評価・動作を分析し一人一人の症状や、改善点を確認します。

### 2.個別メニューの作成・実施



その人の目的に合わせて、オーダーメイドのリハビリを提供します。

### 3.大人気の温熱療法



筋肉を温めることで、血流が良くなり、整体の効果がよりUPします。冷え性の方にも効果抜群です。

### 4.整体・リラクゼーション



硬くなったり、疲れが溜まった筋肉をほぐします。その日の気分によっても行う場所は変更可能です。

## 〈足底腱膜炎の方の場合〉

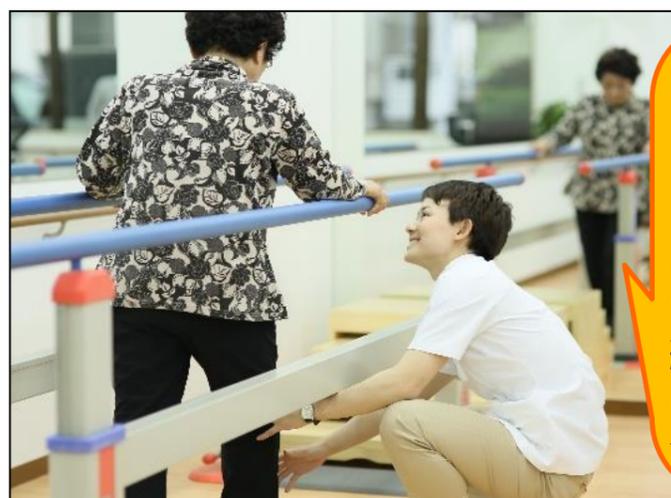


### ①徒手でのリハビリ

まずは何が炎症の原因となっているのかを探ります。その上でその方に合わせたリハビリや自主練習の指導をさせていただきます。

### ②マシンゾーン

筋肉を働かせることで血流の向上、柔軟性の改善を図ります。適切な負荷量・頻度をお伝えさせていただきます。



### ③平行棒ゾーン

歩き方が原因で炎症を引き起こすこともあります。普段と違う歩き方の練習となりますが、平行棒内であれば安全に運動ができます。

**その方の目的に合わせて、一緒にリハビリを考えていきます！**

足底腱膜炎は、足の裏にある踵と足の趾の付け根をつなぐ組織（足底腱膜）が炎症を起こし、痛みなどの症状が出現します。

原因としては、長時間立位や歩行、逆に運動不足でも起こり、その結果、ふくらはぎの筋肉が硬くなったり、アキレス腱が硬くなることで炎症が起きやすくなります。

適度な運動やストレッチを定期的に行い、筋肉やアキレス腱の柔軟性向上をすること、さらには足底腱膜に負担のかからない歩き方を習得することで痛みの改善・再発防止につながります。

「歳のせいでもうせ良くなるしない…」とあきらめず、可能な限り住み慣れた自宅で生活を続けていくためのサポートしていきたいと思えます。



管理者  
和田 圭亮  
(理学療法士)

コンパスウォーク神島台  
(半日型リハビリデイサービス)  
住所: 田辺市神島台14-8  
TEL: 0739-33-2332