

## 「足の正しいお手入れについて」について

健康な足を守ることは活力のある毎日を守るためにとても重要な事です。  
しかし加齢や慢性疾患などによって様々なトラブルが生じやすくなってきます。  
足を清潔な状態に保ち、血行を良くし、異常の早期発見につとめることが健康寿命を延ばし介護予防や家族の負担の軽減につながります。



### 基本的な足のお手入れの方法

1. 足首がつかるくらいに足をひたす
2. 石鹸をよく泡立てて、足の指、土踏まず、かかとを丁寧に洗う
3. 爪ブラシなどで爪と皮膚の間を傷つけないよう軽くこする
4. 石鹸分が残らないようによく洗い流す
5. タオルでしっかり水分を拭きとる（指の間もきちんと）
6. クリームなどで保湿し乾燥を防ぐ

### ☆爪の切り方

爪は入浴後等の柔らかくなっているときに切りましょう。

足の爪の切り方ですが、爪先の白い部分（両端）を四角の形に残し、爪先と皮膚が当たらないように伸ばしておく事が大切です。つまり、足の爪の正しい切り方はまっすぐに切るのが正解です。仕上げの際はヤスリを使って少しずつ削っていくという方法のほうが、キレイに、爪を傷めず短くする事ができます。ヤスリは爪に対して垂直に当てて、一方向に向かって削ることで二枚爪を防ぎます。爪のカドはに少し丸みをもたせるように整えてください。

