

「足の正しいお手入れ」について

「足」は全身の土台として、「立つ」「歩く」「衝撃を吸収する」といった、身体バランスをとるための重要な役割をしています。しかし、足の状態が悪くなってしまうと、立ち上ったり、歩いたりするときに足が痛むようになり、痛みのせいで上手く歩くことが出来なかったり、バランスを崩し転倒する原因にもなります。

いつまでも健康で過ごすためにも、「足のケア(フットケア)」は欠かせません。

《今日から実践！ 足のケア(フットケア)》

① 足に優しい くつを選びましょう

ポイント *合わない靴はトラブルの原因となります

- ◆かかとがぴったりと合う ◆かかとが3cm以下
- ◆足の甲が固定できる ◆足幅にゆとりがある ◆底クッションがある



② くつの履き方に気をつけましょう： 歩きやすさも変わっていきます

ポイント *かかとは踏まないようにしましょう

- ◆すわって靴を履く
- ◆履いたらかかとを「トントン」してから固定する



③ 素足を避け、靴下を履き、足を守りましょう

④ 足を清潔に保ちましょう

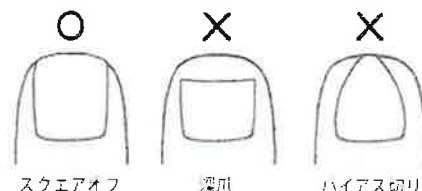
- ◆入浴やシャワー浴をする時、指の間まで丁寧に洗い、しっかりとタオルで水分を拭きとりましょう。入浴出来ない時は、足を拭くなど清潔にしましょう。

⑤ 洗った後は保湿ケアをしましょう

- ◆乾燥してひび割れをおこすと、細菌感染してしまう事がありますので、保湿剤を使用しましょう。入浴後の塗布は保湿効果を高めます。

⑥ 爪は正しく切きましょう

- ◆爪が長すぎると割れてしまったり、他の指に当たって皮膚を傷つけてしまう事があります。深爪を避け、ストレートにカットしましょう。



スクエアオフ

深爪

ハイアス切り

- ◆気になることがあったら、自己判断しないで主治医に相談したり、医療機関を受診しましょう。