

～あなたの足を守りたい～ ウェルネスケア

一月七日は【七草爪】

一月七日は七草がゆを食す日ですが初めて爪を切る日でもあります。この日に爪を切ると、邪気を払うことが出来て、一年間風邪を引いたり病気になるたりしなさとされます。

△七草爪の儀式▽

七草がゆを作る朝に、“はやして”残ったなすなを茶碗に入れ水に浸します。この水に家族全員が指をいれ、爪を浸します。その後、この年初めの爪切りをします。

これで、邪気を払うことが出来て、一年間風邪を引いたり病気になるたりしません。

また、「七草爪」をやっておけば、一年中、日を選ばずに爪切りをするこ



活動報告

2017年1月～12月

- 【2017.1～3】(株)アリス リフレクソロジー社員研修会
- 【2017.4.18】満天クリニック「爪切り」職員研修会
- 【2017.5.5】三川町菜の花まつり出店
- 【2017.6.17】足湯カフェチットモッシュエ出店
- 【2017.7.5】特養老人ホーム桃寿荘フットケア研修会
- 【2017.7.22/23】清水屋体験と癒しフェス出店
- 【2017.7.29/30】荘内神社 スマイルフェア出店
- 【2017.8.9】特養老人ホーム桃寿荘フットケア指導
- 【2017.11.8】障害者支援施設吹浦荘フットケア指導
- 【2017.12.12】特養老人ホーム桃寿荘フットケア指導
- 庄内余目病院フットケア外来 月・木・金
- はぴなすたいる整体院鶴岡健康相談室 月1回 他多数 詳しくはブログで紹介しています。
<http://ameblo.jp/piyoko-ko/>

【講演、研修会のご相談をお受けしております。お気軽にお問い合わせください】

ウェルネスケア 鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字楯ノ沢61

TEL: 090-7561-1040 FAX: 0235-64-3252

<http://wellnesscare.jhca.net/>

メール アドレス footcare2005@r7.dion.ne.jp

訪問フットケアのご案内



【メニュー】

- 爪切り・爪ケア
 - タコ・ウオノメケア
 - フットマッサージ
- 30分 3,000円

- ・鶴岡市以外の方は別途交通費をいただきます。
- ・爪、皮膚に化膿や炎症がある場合はお断りする場合があります。

フットケア Q&A

Q: 爪が厚くなって気になります。何か方法がありますか？

A: 爪が厚くなる「肥厚爪」は爪水虫の場合があります。まずは皮膚科に相談しましょう。爪水虫でない場合は、外的要因や遺伝が考えられます。爪の厚さが3mm以上になると体の重心が後ろに傾きバランスが崩れます。爪やすり等で厚くなっている部分を削ることをおすすめします。