

## 健康は足元から

高齢者の足爪のトラブルは、歩行障害を招き、転倒や寝たきりにつながると言われています。足元の健康を維持するための情報をお届けします。

## 爪のトラブル

### ～巻き爪・陥入爪について～



親指の爪に生じやすく、爪先で強く内側に湾曲した状態をいいます。原因は窮屈な靴、靴下、ストッキングや大きい靴などがあげられます。さらには、爪甲下の角質増殖もあります。

間違った爪切りが原因のこともあります。深爪、角を切るなど。

巻き爪



陥入爪



再発予防は、正しい爪切りと爪周りを清潔にして保湿すること。タオルつかみ運動も有効です。タオルを足指でたぐりよせる運動です。

## 正しい爪切りとは？



短すぎるカット



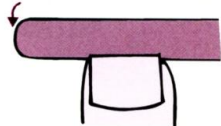
サイドを深くカット



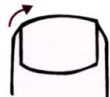
短すぎず、先端をストレートに。コーナーだけ少々角を整える

…スクエア・オフ

爪やすりは斜め45°の角度で行います



上部分を削ります



両端を丸くなるように削ります

**爪やすりを少し斜め(45°)にして中央にむかって一方向にけずります**

## 健康教室「足のケアと健康」

昨年度に引き続き、温海地区での健康教室です。温海ふれあいセンター・小名部構造改善センターそして、一霞地区「健康教室」足のケアと健康についてお話してきました。主催は鶴岡市温海庁舎市民福祉課・保健推進員のみなさん。28世帯の集落ということでしたが、なんと参加者が25名。小学生から80代の方まで。そして驚いたことに介護サービスをうけている方がお一人だそうです。集落全体が大家族のようでした。はじめに足の大切さ、セルフケアの方法、そして足の体操。からだがポカポカしたら参加者同士の話も弾み、それぞれが講師になり指導しておりました(笑)温かく迎えてくれた、皆様に感謝いたします。いつまでもお元気です!!



地域により足のトラブルが違い、今後の研究課題です。

## 訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。



爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。(全てのコースに足浴が付きます) 30分 2,500円 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

### ●お客様の声●

デイサービスの職員から、こんな変形した爪は切れないと断られたことがショックで人前で足を出すのが嫌になっていました。ケアマネージャーさんの紹介で訪問フットケアをお願いし、丁寧にケアしてもらい爪もきれいに整えていただき足もこころも快適です。今後も来てもらうのが楽しみです。(80代 女性)

ウエルネスケア 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  
メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業  
糖尿病外来フットケア事業  
JHCA 認定セラピスト養成事業  
セラピスト訪問サービス事業  
フットケア・美容・健康に関する商品販売