

やけど注意報・発令中！！

寒い、この季節、暖房器具はかかせないものです。でも使い方を間違えると「やけど」をしてしまう危険があります。こたつ、温風ヒーター、ストーブ、携帯用カイロ、湯たんぽ等が代表的ですがこの地域で一番多いのが、熱風を引き込むダクトです。使用する時は十分気をつけてください。



足のトラブル

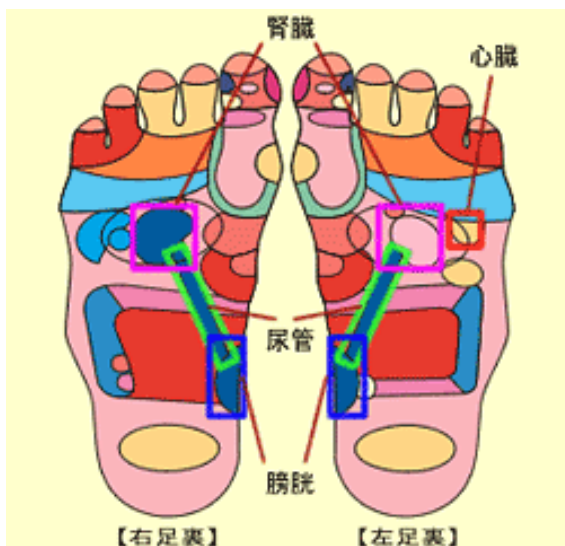
～浮腫(むくみ)について～

一般的に、浮腫(むくみ)が出るのは、体内のリンパ液の流れが悪くなるから。普段から、リンパ液のポンプ作用を持つくらはぎの筋肉が動くような歩き方をしないと改善されません。むくむ人にはほとんどの場合、冷え性もみられます。足浴もおすすめです。40℃前後のお湯に5分～10分でOK！その後、しっかりとふき取って保湿クリームをたっぷり塗りマッサージしましょう。

高齢者の浮腫については、病気が原因の場合もありますので主治医に確認してから行うのが良いでしょう。

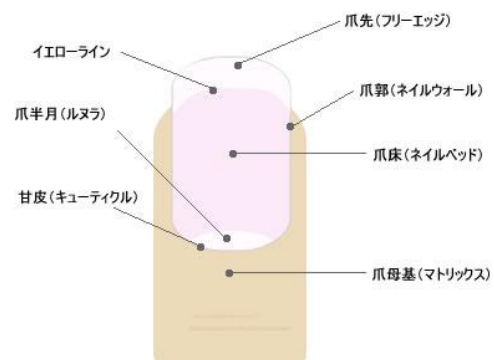
～むくみに良いとされる・

足裏反射区～



爪は、どんな働きをしているの？

以外と知られていない爪の働きをご紹介します。指の先にある爪は、指先にかかる力を支えるという働きがあります。また指先に当たる様々な衝撃から指の皮膚を保護するという大切な役割もあります。人間の手足の爪は指先で行う動作や仕事に、なくてはならないものです。もし爪がなかったら、物を掴むことも、歩くことも大変な作業になります。大切にしてください。



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●

80代女性「足がむくんでいるので」と医師に相談したところ、「年だから仕方がない」と言われて、本人はもちろんのこと、家族もショックをうけたそうです。早速、フットマッサージをさせていただき、「ありがとう、もったいない」というお言葉をいただきました。家族も久しぶりに喜びの声を聞いたと喜んでくださり、月2回の訪問が楽しみにしているとのことでした。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

毎週木・金曜日 第2土曜日 AM9時～12時

ご予約は 電話 0234-43-3434 (予約制)

<http://www.amarume-hp.jp/>

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