

足浴(湯)はこんなにすごい！

「頭寒足熱」健康法

足浴は足先を温めることにより、血行が良くなり、体全体の血液循環がよくなります。また温まった血液が内臓を流れ血流が良くなると内臓機能を支配している自律神経の働きが正常化されると報告されています。自律神経が整うことで体中の機能が正常化されるということです。



- 足を清潔に保つ ●血行を良くする
- 全身を温める ●入眠を促す
- 爽快感やリラクセス効果が得られる
- 痛みや不快感を軽減する ●疲労回復 ●健康維持 など

【足浴の方法】お湯は $38^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ を目安にしましょう。足首のくるぶしから10cm上位までお湯に浸します。そして10分が理想です。お好みでアロマオイルやバスソルト、入浴剤を入れることでリラックス感が高まります。

*注意として、糖尿病による知覚鈍麻や神経障害などのある場合はお湯の温度に気をつけてください。湯温計を使い、やけどなどしないようにしましょう。心臓病や高血圧などのある場合は医師に相談してから行いましょう。

足下平等触相(そくげひょうまんとうそくそう)

人間の足の裏には「土ふまず」があり、それが平になっているのを「へん平足」といいます。お釈迦様の足の裏は平らで「土ふまず」がなく、全てのものに分け隔てなく、お触れになる。そのお釈迦様の足跡を石に刻み信仰の対象としたものが「仏足石」です。古代インドではもったいないと仏像は作らず、その代わりに「仏足石」を礼拝したと言われているそうです。



フットケア基礎講座開講のお知らせ

医療や介護の現場で注目されている「フットケア」！！高齢期になると足のトラブルから立ち上がりや歩行などの日常動作が低下するという報告があります。さらに筋力の低下から転倒や骨折を招くことになり寝たきりにつながることもあります。また糖尿病や下肢閉塞性動脈硬化症の方は、ささいな傷から足を切断するケースもあります。適切な「フットケア」の知識と技術の基礎を学ぶ講座です。

- 講義：フットケア総論・足の基礎知識・足と爪のトラブル
- 実技：カウンセリング・足浴・爪ケア・保湿ケアマッサージ

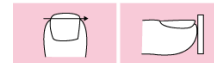
●日時：11月19日(月)・26日(月) (2回講座)

10:00~15:00

●場所：ホームケア荘内鶴岡店 2F 会議室

●受講料：32,000円 (教材費：8,000円含)

締め切りは11月12日とさせていただきます。



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。
30分 2,500円 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

毎週木曜日・金曜日 第2土曜日 9時~12時

ご予約は 電話 0234-43-3434

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