

## 暑中お見舞い申し上げます！！

### 「足の臭い」原因と解消法

足の裏にはカラダのほかの部分よりも3～10倍の汗腺(エクリン腺)が集中していて両足で1日にコップ1杯、約200ccの汗をかくとされています。エクリン汗腺とは体温調整してくれる大切な汗腺で99%が水です。したがって、基本的に汗そのものは無臭なので、ほとんど臭いはありません。臭いの原因となるのは、表皮ブドウ球菌やいわゆるバクテリア、コリネバクテリウムといった細菌です。これらの細菌が汗と一緒に流れ落ちた古い角質などの成分を分解し、あの嫌な臭いを発生させるわけです。



対策としては、なによりもまず足を清潔に保つことが大切です。保湿成分が多いボディシャンプーや石鹸を使わず、殺菌効果の高い固形石鹸、または素足専用シャンプーで足を洗ってください。保湿成分が含まれているシャンプーや石鹸を使うと、必要以上に足が保湿され靴の中で蒸れやすくなります。また、足を洗うときは、指の間、かかと、くるぶしなどもしっかり洗うようにしてください。とくに、くるぶしの下あたりは垢が溜まりやすく、シャワーで体を洗い流したときの垢も付着しやすい部位です。この部位は、お風呂上がり前に指で軽くこすって洗い流した方が、垢も柔らかくなっているので汚れも落としやすくなります。そして、靴の中を蒸れた状態にしておくと細菌が増えます。除湿や殺菌対策をしましょう。



## 講演事業の報告(5月・6月)

【2014.5.13】

テーマ：医療・介護現場におけるフットケアの基礎～爪の基礎知識とケアの実践～

主催：介護老人保健施設  
ハイム・メアーズ  
中村幸夫施設長主宰「荒砥塾」



参加者：介護老人保健施設ハイム・メアーズ職員、南三陸町近隣、医師、看護師、介護職  
会場：特別養護老人ホームいこいの海・あらと  
<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11853916864.html>

【2014.5.20】

テーマ：足元のケアで生活が変わる・介護現場で行うフットケア

主催：リブレ松川 高齢者複合施設  
参加者：リブレ松川職員「シンク21」グループ職員他  
<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11859088540.html>

【2014.6.17】

テーマ：足元のケアで生活が変わる・介護現場で行うフットケア

主催：株式会社リブレ グループホームなつぎの壱  
参加者：株式会社リブレ職員  
<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11883010173.html>

【2014.5.24】

足湯カフェ・チットモッシュェ イベント出店



【2014.5.17】【2014.6.21】

足の健康相談室

主催：よくなる整体院鶴岡

<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11885164413.html>

## 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 3,000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、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時

ご予約は 電話 0234-43-3470(直通)



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