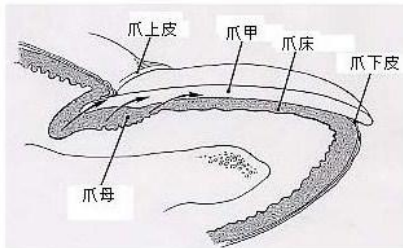


足爪の役割について！！

- 1) 外部からの衝撃などから指先を守る役割
- 2) 指先にかかる力を支える役割
- 3) 指先の神経を守る役割



指を横から見た図です。実は指先には骨がありません。爪が骨の働きをしているとも言えます。指先がグニャグニャしている状態では力が入りません。爪があるから足の指は力を入れて踏ん張ってバランスをとることができるのです。爪がなければ、立つ、歩く、走る、飛び跳ねることなどが不安定になります。毎日の生活に必要な動きを足の爪がサポートしてくれています。足の爪には大事な役割があるのです。

お手入れの仕方を参考に毎日ケアすることをおすすめします。

【足をよく観察しましょう】

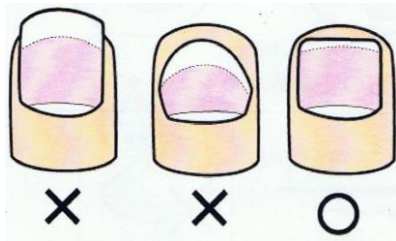
爪の色が変色や変形がありませんか。深爪していませんか。皮膚に傷はありませんか 乾燥はしていませんか。

【足をきれいに洗いましょう】

石鹸を泡立てて指の間、爪の周りを丁寧に洗いましょう。よくすすいで水分をしっかりふき取りましょう

【爪は正しく切りましょう】

爪の両端は切りすぎないようにしましょう。爪は水平になるように切り、角をやすりで削りましょう。(スクエアオフカット)



講演事業の報告(7月・8月)

【2014.7.18】

健康教室「健康は足元から」
主 催: ふじしまスポーツクラブ
参加者: スポーツクラブ会員



<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11898103477.html>

【2014.7.26 8.24】

足の健康相談室
主 催: よくなる整体院鶴岡



<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11890448506.html>

【2014.8.2～3】

夏休みスマイル&体験フェス
主 催: 庄内神社



<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11898490205.html>

【2014.8.6】

職員健康教室
主 催: 鶴岡市学校給食センター
参 加: センター職員



<http://ameblo.jp/piyoko-ko/entry-11905929308.html>

その他、多数

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、巻き爪補正 30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

お客様の声 80代男性 足の爪が厚くなり自分では切れずに困っていたとのこと。爪が厚く伸びすぎていたために、不安定な歩き方でした。また厚い爪が皮膚を圧迫して危険な状態。あまり歩かないためか浮腫もありました。ケアのあとは、しっかりと足取りで歩けるようになり、本人はもちろん奥様も大喜びでした。爪やすりでのセルフケアで経過をみていただくこととなりました。

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の变形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

