

「足の正しいお手入れ」について

足や爪にトラブルがあると足のゆびに力を込めて歩くことが出来なくなります。高齢になると爪も乾燥し厚くなります。足や爪をお手入れすることで、ゆびに力を込めてバランスよく歩くことができ、結果機能向上につながります。足のゆびは『けりだす力』『からだを支える力』をサポートします。

(1) 足のチェックをしましょう

足のゆびの間や爪、かかとを含めチェックしましょう。

水虫・爪白癬や何か足の異変に気付いたら皮膚科を受診しましょう。

(2) 洗う・保湿する

[足の洗い方]入浴したときは、足のゆびの間まで丁寧に洗いましょう。

入浴できない日も、足浴や濡らしタオルで足を拭くなど足の清潔につねに心掛けることが大切です。

[保湿の方法]乾燥してひび割れた部分から、細菌に感染してしまうことがあります。

かかとなど乾燥が気になる部分はしっかり保湿ケアをしましょう。



(3) 爪のお手入れは適切に行いましょう

深爪を避け、足の爪を伸ばしすぎないこと。

爪が長すぎると割れたり他のゆびにあたって皮膚を傷つけてしまうことがあります。

自分で爪切りが難しい場合は家族や医師・看護師に相談しましょう。

