



「足の正しいお手入れ」について



足の爪の役割とは、

- 1 身体を支えてバランスをとる
- 2 足の指先で蹴り出す力をうまく床や地面に伝える

といわれています。しかし年齢を重ねていくと皮膚が乾燥しやすく爪も乾燥していきます。爪は乾燥すると固く厚くなり、そうなることで足に力を入れにくくなったり、靴に当たって痛みが出る事があります。足の状態が悪くなってしまうと立ち上がりや歩行に影響が出てしまい転倒の危険が大きくなります。

足のお手入れ方法



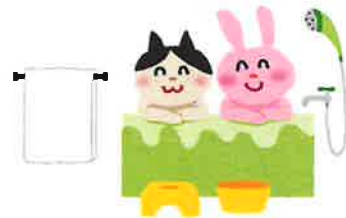
足の手入れ＝「爪切り」を思い浮かべることも多いですが、

「足を清潔に保つこと」「保湿すること」「足の様子を見ること」が大切です。

※爪の切りすぎには注意しましょう。


足の洗い方

- ①お風呂で足の指の間まで洗う。
- ②お風呂上りは指の間をしっかりと拭く
- ③クリーム等を使用して保湿する。
- ④傷・ひび割れ・皮むけ等がないか全体を観察する。



足の体操

転倒防止だけでなく脳の血流がアップすると言われていています。高齢になると心臓に血液を戻してくれる静脈の働きが弱まりむくみやすくなります。

足の指のマッサージ	グーチヨキパー運動
足の指の間に指を入れて左右に回す	グーチヨキパーをと曲げ伸ばす体操
 ゆっくりグルグル回します	