

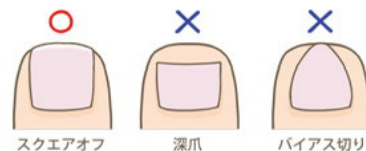
一生自分で歩ける足づくりのために

フレイル・サルコペニア予防にもなる自宅でもできる足爪ケア！
下肢の機能低下は足や爪を手入れすることで改善することがわかってきています。

大切な爪の役割

- 体重を支え、安定した姿勢をたもつ
- 踏んばり地面をとらえ、蹴り出し歩行を助ける
- 指先を守る

正しい爪の形や長さ



指先と同じか1ミリ短い程度がベスト

爪は短すぎても長すぎても役割をはたせません

まちがった爪の切り方で様々なトラブルをまねきます。

足に正しい洗い方と保湿が必要なのはなぜ？

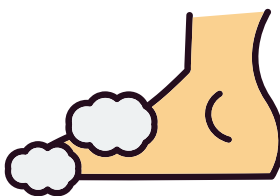
- 指の間、爪まわりなど洗っているつもりで洗い残しが多い
- 靴を履く時間が長く高温多湿で感染症になりやすい
- 身体の中で一番傷が治りにくい

足の洗浄は歯磨きと
同様に公衆衛生のひとつ！

1日1回正しい洗浄・保湿で
感染症の予防になります

例えば、水虫は
日本人の6人に1人
が感染しているデ
ータも！

かゆみがないタイ
プもあり、長年放
置されやすいから
家庭内感染のリス
クもあります！



水虫が爪に感染すると・・・

- ・完治に時間も医療費もかかる（約1～2年通院）
- ・感染部位は爪が指からはがれた状態で爪の役割がはたせない
- ・分厚くなり爪切りがしづらい
- ・靴の中で圧迫され痛みがでると歩行に支障がでる

ガサガサ足裏など
傷がある場合
約12時間で感染する
とも言われ注意が
必要

24時間以内に洗い流すことができれば感染を防げる病気です



つながが提案する一生自分で歩ける足づくり講座内容

- 安全で衛生的な正しい爪の切り方
- 気にしておきたい足や爪の状態
- 皮膚の病気になりにくい足のお手入れの仕方
- こけにくい足のための運動

歩行トラブルが起こる前に
足のケアについて知ること
や、区役所等で定期的にフ
ットケアについての相談や
施術を受けられる場がある
ことが重要だと考えます

