



爪のお手入れで 転倒予防

筋力・バランス感覚・視力の低下など転倒の原因はさまざまですが、足のトラブルも転倒に深くかかわっています。

歩行の推進力となる蹴りだしで大切なのが、足の指と爪先。ここに何らかの異常がある状態を「足病（そくびょう）」といい、転倒につながりやすくなります。

日頃から足の状態を観察し、「足病」を防止しましょう。

こんなことありませんか？

- 何でもないところでよくつまずく
- 足の指や爪が変形してきている
- 電車の中でよろけることがある
- 足の裏にタコやウオノメがある
- 爪の白い部分は残さず切っている

当てはまる人は足のトラブルが発生する恐れがあります。



これはNG!

深爪

爪の白い部分を全てカットすると傷がついてしまうことも!



バイアスカット

爪の両端を深めに切ると巻き爪の原因に!



Point 1

ヤスリの方向は、端から中央へ一方通行に



Point 2

先端に向かって優しく滑らす



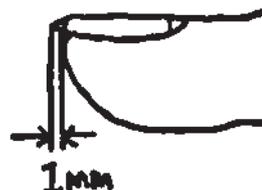
3

爪の上部両サイドを少しだけカットする。



1

爪の周囲の汚れを取り除く。長さは足の指と同じか、約1mm長めが目安。



4

爪切りをした後、ヤスリを使い優しく削る。



2

刃先のストレートな爪切りで、まっすぐに切る。



正しい爪の切り方

足病のひとつである巻き爪や陥入爪の防止のために、正しい爪の切り方をマスターしましょう。

「ぴあサロン」～家族のつどい～

11月16日(水) 13:30~15:30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。

会場内の話は外にもらさないことを条件に、色々なことを語り合しましょう。

詳しくは

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120