



高齢者のフットケア

しっかり歩きたい！

さわやかな秋、景色を楽しみながら散歩するのは気持ちが良いですね。散歩をすると足腰を鍛え、寝たきりの予防にもなります。

しかし、年齢を重ねると、足のトラブルも増え、外出がおっくうになったり、転倒しやすくなってしまうなどのことが起こってきます。

しっかり歩くためには、足の力はもちろんのこと、足の手入れも必要です。

フットケアの方法

- 1 お風呂からあがったら、指の先までよく拭く
- 2 足全体、爪全体をよく観察する
- 3 爪が伸びていたら切る
- 4 ハンドクリームやボディクリームで保湿する
- 5 マッサージをする

フットケアに適した時間

○お風呂あがり

足が清潔になり、爪も柔らかくなっているの
で、お風呂上りがフットケアにもっとも適
しています。

○朝起きたとき

マッサージは、朝起きて横になったまま行
うと、歩きはじめるときの転倒予防になるので
効果的です。

靴下の選び方 Point

- ・ゴムがきつすぎないか
- ・通気性、吸汗性はあるか
- ・足を圧迫していないか

*はきやすく、指も動かしやすい2本指タイプがオススメ

靴の選び方 Point

- ・足幅が合うか
- ・つま先にゆとりがあるか
- ・通気性はあるか
- ・土踏まずのアーチがフィットしているか

*いくら気に入っていても、あまり古い靴は足によくないのでご注意

爪の切り方 Point

- ① 最初は横一線に切る
(あまり切り過ぎない)
- ② 横の角をななめにカット

*爪の長さは、平たいものをあてて爪があたらなくらいが良い。

「ぴあサロン」～家族のつどい～

10月21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事を条件に、色々な事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

