



2月10日は、フットケアの日

～「フ(2)ット(10)=足」の語呂合わせが由来～
足は第2の心臓と言われているほど、健康に深く関わる部分で、そのトラブルは生活の質(QOL)に直結します。
いつもいつも、支えてくれる。一步一步、前に進めてくれる。素晴らしい人生のために、自分の足を労りましょう。



フットケアとは

足(足裏、指、爪、かかと)の健康を維持し、トラブルを予防・改善するためのケアのこと



フットケアのメリット

足のトラブル予防・改善

足の悩み(タコ、魚の目、巻き爪、水虫など)を予防し、早期改善に役立つ

血行の促進

適切なケアにより血流が良くなり、冷え性やむくみの軽減につながる

リラクゼーションの促進

足裏には多くのツボがあるので、ケアは全身のリラックス効果をもたらすストレス軽減に役立つ

姿勢と歩行の改善

足のトラブルがなくなると自然と正しい姿勢で歩けるようになり、腰痛や膝痛の予防に繋がる



具体的なケア

① 1日1回、目で見えて触って確認しましょう

指の間も忘れず確認

爪の形、色、痛みは?

皮膚の色は?

匂いは?

乾燥は?

傷、皮剥け、出血等のトラブルは?

見るタイミングを決めて習慣付けると良いですね(入浴時、寝る前など)

②きれいに洗う

しっかり石けんを泡立てて、綿のタオルやスポンジなど柔らかい素材で優しく洗う。(泡の洗浄力は最強!)



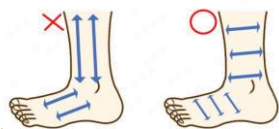
しっかり洗い流し、乾いたタオルで水分を拭き取る。(指の間も忘れずに)

指が変形している方は、指の間にガーゼなどを挟んでおくと蒸れ対策になる

④スキンケア

皮膚は汗と皮脂を出して表面をうるおわせることで病原菌などから体を守っています。季節や年齢によりうるおいが失われると皮膚のバリア機能が低下するため、保湿剤で補いましょう。

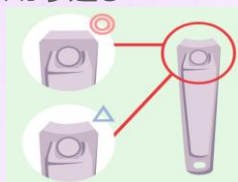
保湿剤の塗り方



- *キメに沿って横方向に優しく塗る
- *入浴後15分以内が効果的
- *力を入れて擦りこむのはNG
- *足の爪にも塗る
- *足指の間は塗らない

③足の爪ケア

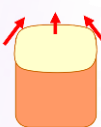
㊦爪切り選び



切る部分が直線状が最適。

㊧爪の角はやすりで整える

矢印の方向に向かってやすりをかける。
必ず一方向に!!



㊨正しい切り方



爪の角を切り落としすぎない、先端も皮膚が見えるほど切らない。

お勧めの爪やすりは、ガラスタイプかステンレスタイプ



まとめ知識

足の裏のこと・・・

足の裏は体重を支え、常に何かと接している刺激で角質が固くなりやすい。汗で蒸れやすい反面、皮脂は出ないため乾燥しやすいのが特徴です。踵の角化はセルフケアで改善します。セルフケアのあとはスキンケアも忘れずに...



軽石は皮膚ダメージが大きいのでやめましょう。グリップのある角質ファイル(角質やすり)の使用をお勧めします。

出典：一般社団法人 日本フットケア・足病医学会

高血糖や糖尿病の方は、フットケアで気になることがあったら早めに医師に相談してください。

健康相談ダイヤル

毎週月曜日 14:00~16:00
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのこことからだに関する相談を保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。