

# 松山市地域包括支援センター生石・味生 ふれあい通信

R6年6月 発行 第105号

今回の特集は、**足のお手入れ**についてです。

健康のために散歩を楽しまれている方もたくさんいます。一方、長く自分の足で歩くためには 足の健康 を保つことが大切だと言われています。

参考にしていただければ幸いです。

## 足のお手入れの必要性について



高齢になると足の筋肉はもちろん、骨や神経、皮膚、血管なども衰えやすく、足のトラブルを抱えやすい傾向となります。

足のトラブルは足の筋力を低下させ、歩行や外出が困難になり、生活の質の低下につながるとともに、転倒リスクも高まります。

足のトラブルとしては、巻き爪・外反母趾・爪水虫・タコ・ウオノメなどがあります。

### 原因として・・・

- ・ 足に合わない靴を履いている
- ・ 歩き方や立ち方などのバランスが悪い
- ・ 爪の切り方が正しくない
- ・ 栄養不足
- ・ 乾燥
- ・ 冷え性 などがあります。



## 足のお手入れの効果

足のお手入れをすることで、歩行の安定性やバランス感覚を高め、転倒予防の効果や足先の冷え・むくみの改善が期待できます。

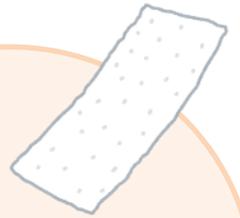
また、病気の早期発見や血流促進の効果をもたらします。



# 足のお手入れ



毎日、刺激の少ないせっけんで足をよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。足の裏や指の間も丁寧に洗いましょう。ただし、お肌をゴシゴシ強くこすると皮膚を傷つける恐れがあるので控えましょう。



洗った後は、指の間までしっかり拭いて、乾かしましょう。



足の裏やかかとなど乾燥してひび割れしやすいところにはクリームを塗りましょう。



特に糖尿病の患者さんや抹消動脈疾患の患者さんはタコやウオノメが出来ても自分で削ったりせず、必ず病院で処置してもらいましょう。

足は冷えやすい部分なので、靴下などで保温しましょう。保温は冷え性やむくみを予防し、リラックス効果もあります。



# 気を付けるポイント！



伸びた爪はケガのもとです。  
いつもきちんと切っておきましょう。  
ただし、**深爪には注意！！**  
切りにくい時は医師や看護師に  
相談しましょう。

足のトラブル防止のため、  
**足に合った靴をはきましょう。**  
サンダルやぞうりは脱げやすく、  
足を傷つけやすいので避けましょう。



## どんな靴を選べばいいの？

- 足幅が合うか  
(つま先に指を広げられるゆとりがある)
- サイズに余裕があるか  
(つま先に当たらないゆとりがある)
- 通気性がいいか
- 足が適度に固定され、安定性はいいか  
(甲とかかとはある程度硬い方が安定性がある)
- 土踏まずのアーチがフィットしているか

## 足の爪の切り方



爪の先端を  
まっすぐ切る。

両角は少し丸める程度に  
とどめ、爪やすりで整える。

動脈硬化をすすめ  
血流障害を悪化させるため  
**たばこはやめましょう。**



# センターの活動報告とご案内

『住み慣れた地域で安心して暮らせるように』  
地域ケア会議を開催しました（R6.3.18 生石地区・R6.3.19 味生地区）

会議には、地域役員・自主防災の方々・行政・ケアマネジャーなどの関係者が参加し、センターの活動報告のほか、地域の防災について意見を交換しました。 （会議の様子）

その際、「地域住民の避難に対する意識が低い」ことや「災害時のトイレ問題」などの課題が見えてきました。そこでセンターでは今年度、講座やサロンを活用し、これらの課題解決に向けて取り組んでいきます。



【生石・味生地区に新しい事業所が仲間入りしました。】

ポシブル空港通 リハビリデイサービス

住所 松山市空港通六丁目6番30号

電話 089-995-8555

ポシブルがこれまで20年以上に渡って取り組んできた運動機能プログラムを核として、口腔機能や栄養・認知機能に対する各プログラムを加えた複合的な身体機能の向上に向けたサービスを提供しています。



包括支援センター生石・味生

19年目にしてはじめての挑戦!

Instagram

開設しました!



SYOUSEKIMIBU

活動状況やみなさんのお役に立つ  
情報を掲載しています。  
フォローお願いします!!