『フットケア』してますか？

1 フットケアの意義

足には加齢や慢性疾患に伴って様々なトラブルが生じ、痛みによる歩行困難や病変の重篤化による足の切断などが起こりえます。
『フットケア』はこれらのトラブルを防ぎ、健康な足を守るためにとても重要な役割を果たしています。足を清潔な状態に保ち、血流や感覚障害などの異常、陥入爪、巻き爪といった創傷の徴候を早期に見つけ予防・治療を行うことで少しでも長く自分の足で歩いていきましょう。

足を守ることは健康寿命の延伸や介護予防にも直結するのです！

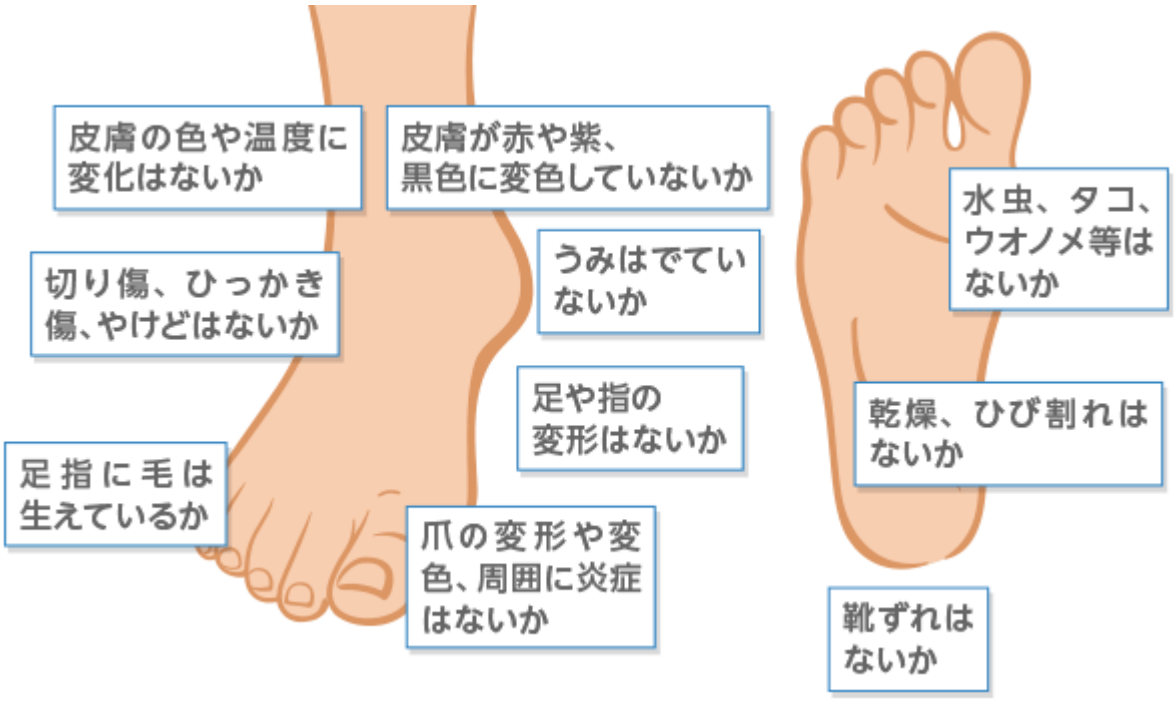
2 高齢者の足の特徴

- 皮膚の硬化、乾燥　(長年の刺激による皮膚の角質化)
- 足のクッション性の低下　(筋肉、脂肪の減少)
- 極端に冷える、痛みを感じにくい　(神経細胞の減少による知覚異常)
- むくみ　(活動量の低下)
- キズが治りにくい　(高血糖など疾患によるもの)

思いあたるものはありましたか？？

これらが重なってしまうことで高齢者は足病変が生じやすいのです。
また、指先が動かし辛い、視力の低下などによってセルフケア不足になってしまうことも足病変の大きな要因になってしまいます。

3 まずはセルフチェック！



他にも…

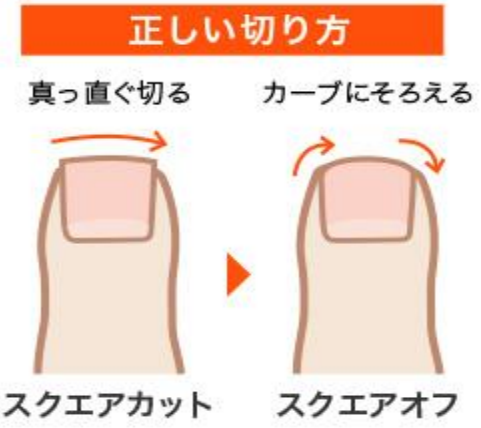
- ☐ 足の形におかしなところはないか
- ☐ 汚れは溜まっていないか
- ☐ 水疱や潰瘍はないか
- ☐ 白濁、黒化した爪はないか
- ☐ 足の形に左右差はないか
- ☐ 一部だけ角質が厚く硬くなっていないか
- ☐ 爪の長さは適切か
- ☐ 爪の厚みは均一か

お風呂に入ったとき、靴下を履くとき…
たまにはじっくり自分の足をよくみてみましょう！！

4 フットケアのやり方

① 正しい爪の切り方

・爪は入浴後の柔らかくなっている間に切りましょう
・一度に切ろうとしないで何回かに分けて切る
・爪の長さは指先と同じくらいにそろえ、角に丸みのある四角形に整えるのが理想



注意！

爪が短すぎる状態が続くと、巻き爪や厚い爪などの変形がおこる可能性
長すぎると靴による圧迫や余計な力を受けてしまい痛みや変形に繋がる
足の爪は歩くときに強い力が加わるので、
ちょうど良い長さと形に整えておくことが大切なのです！！

② 保湿、マッサージ

乾燥してひび割れた部分から、細菌に感染してしまうこともあるので、踵など乾燥しがちな部分は特に入念に保湿ケアをしましょう。

入浴～マッサージの手順

おすすめ!!

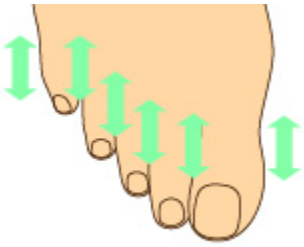
・保湿効果のある入浴剤などを使用する
・入浴の際は丁寧に足の指を開いて、１本１本丁寧に洗う
（真菌や細菌の増殖を抑える、抗真菌成分と殺菌成分配合の石鹸なども市販されています）
・清潔なタオルで水分をきちんとふき取る
・保湿剤を使い、指の間や踵、ふくらはぎまで丁寧に塗る

※ 入浴剤を使用した際や、保湿剤を塗った際はすべりやすいので注意！

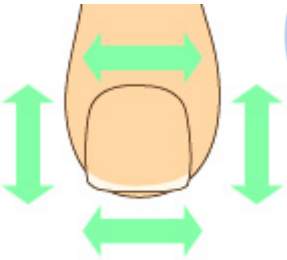
～マッサージのやり方～

①足首をぐるぐる回す　　②足裏をらせん上に揉む　　③足甲をらせん上に揉む

④指の側面を指先に向かって
しごくようにもむ



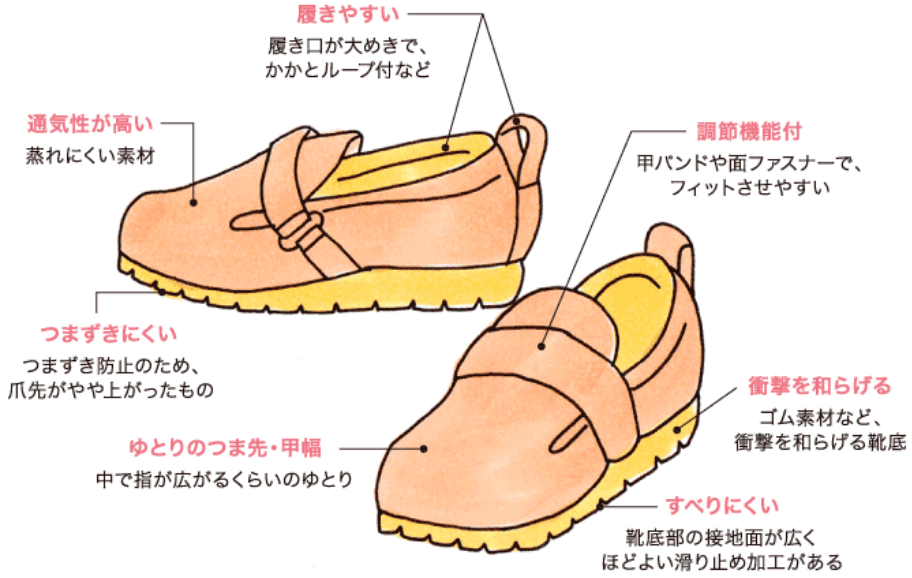
⑤爪の周りをもむ



皮膚を傷めないように
クリームやジェルを
塗りましょう♪

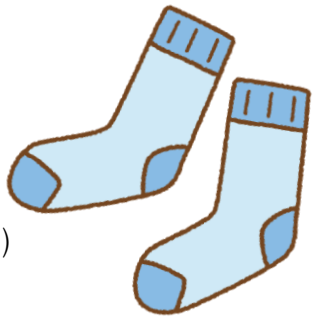
5 正しい靴の選び方

足に合っていない靴は爪や足のトラブルの原因になるので靴選びは重要です。
また、いくら履きやすいからといって何年も同じ靴を履き続けるのも足には良くありません。ご自身のくつは合っているか、壊れているところは無いかを定期的に確認し、自分に合った靴を履きましょう！！



ちなみに…靴下はどんなものを履いていますか？？

靴下選びのチェックポイントは



- 足に合うサイズと形か
- 吸汗性はあるか(化繊ではなく綿か絹１００％のものが良い)
- 圧迫感はないか
- 口ゴムがきつすぎないか

などがあります！

足は第二の心臓

と、呼ばれていることを知っていますか？

足は血液を送り出すポンプのような働きをしているため、
足のマッサージをしたり、筋肉を鍛えることは
全身の血液循環をよくすることに繋がります。

また、足の裏はたくさんのツボが集まっているため
刺激を与えることにより該当する機関や内臓の機能が
回復したり活性化できると言われています。

さあ、

『フットケア』しましょう！！！！