

大切な足のために 今日から出来ること

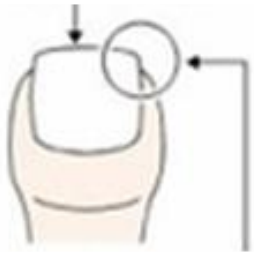
①足のチェック

- 靴擦れがないか
- 火傷やひっかき傷がないか
- 皮膚が乾燥していないか
- 水虫・爪水虫がないか
- 巻き爪など爪が変形していないか
- 「たこ」や「うおのめ」ができていないか



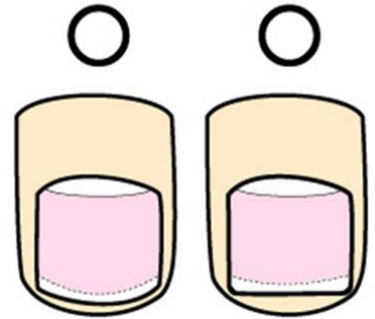
②爪の切り方

先は平ら、まっすぐに



角は少しだけ落とす

悪い例



ラウンド スクエアオフ

スクエアオフが基本

③靴の履き方

- 1) 靴ヒモなどを緩めた状態で履く
(できるだけ靴ベラを使って)
- 2) **カカトをトントン！！**
- 3) 靴ヒモをしっかりと締める
(先から編み上げる)



④歩き方

- ・背筋を伸ばす
- ・カカトからつく
- ・歩幅は広く



株式会社トータルライフケア
烏山訪問看護ステーションサテライト調布

Medical Foot Care

株式会社トータルライフケアのフットケアは、

安心 ・ 安全 ・ 痛くない

研修を受けた看護師が、フットケア専用の器具を使用してケアを行いますので、安心です。



厚くなった皮膚を、専用のマシンで丁寧にけずるので、出血しません。

株式会社トータルライフケア調布事業所
担当：田村（タムラ）



042-497-0320



042-497-0340