



健康な体は足元から

大切なフットケア、爪切り、爪やすり

夏真っ盛り、素足にサンダルを履いて出かけることが多い季節ですね。足のケアは日ごろあまり気に留めることはありませんが、素足になることが多い季節ですから、こんな時に足元の健康度をチェックしてみまじょう。

唐突ですが、ここで問題です。ヒトの足の骨(脚の部分の骨は含まない)は何本あるでしょうか？ 正解は後ほど。

さて、「足元を見る」ということは体の健康を考える上で大変重要なことです。

年を取るとだれでも筋力、筋肉の柔軟性が低下するものです。神経細胞や神経伝達物質(ドーパミンなど)が減少して、前後左右の体のバランスを調整することが難しくなるとなると、コラーゲンなどが少なくなり、血流の減少や血管の狭さくが起こって、一度出来た傷も治りにくくなります。そこで登場するのが足のスキンケアとネイルケア。足を健康に保つことがバランス機能の改善に役立つ、ということが研究で報告されています。転倒を予防するためにはフットケアが大切なんですね。

加齢とともに難しくなる足元ケア

足のケアは、年を重ねるにつれてますます大事になります。ところが高齢になるにしたがって、自分の足を自分でケアすることは、思っている以上に困難になりがち。爪切りや足の血行のチェックなど、家族一緒にケアする心掛けが大切です。日常的によく歩くことも足の血流循環を促し、健康な皮膚を保つことに役立ちます。

加齢により足のケアが困難になる主な要因

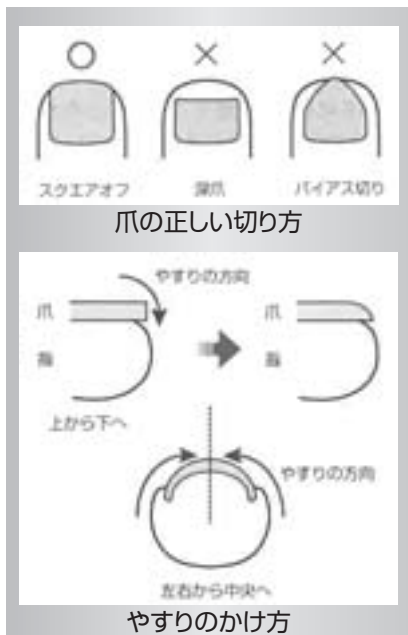
- ① 巧緻な動作能力の低下↓視力が低下して爪切りや爪やすりをかけるなどの作業が出来ない。
- ② 足の感覚障害(原因はビタミン不足、貧血、神経障害など) ↓足に傷が出来ても気づきにくい。
- ③ 脊椎狭窄(きょうさく)などに伴う腰痛で、前屈作業などが大きな負担感を伴う↓日常の動作が苦痛になる。

▼日常の足の手入れは次の要領で

- ① 足を見て触る↓目で肌の色の変化傷の有無をチェックし、触ることで体温を確認する。足の状態の左右差を確認することも大切。
- ② 石鹸で洗う↓殺菌効果の強いものを使う必要はありません。保湿効果が高いものを使うと良いでしょう。石鹸成分の洗い残し、泡の流し残しがないように。
- ③ 爪を切る↓入浴後に爪が柔らかくなっている時に爪切りする。爪水虫

- 爪は、通常の爪切りで切れない場合も。そんな時はニツパー爪などで爪が厚く変形している方は、皮膚科で切ってもらいましょう。
- 爪白癬(はくせん) Ⅱで肥厚した爪は、通常の爪

▼爪の切り方、



やすりのかけ方

- ① 爪を切り過ぎないこと↓爪の切り過ぎは巻き爪などの原因になります。まっすぐに爪を切り、両角を整えるスクエアオフという切り方が一般的には良いとされています。
- ② 爪やすりのかけ方は次の要領で。爪を切った後、切り口を丸く整える程度に。

地域包括支援センターは介護の相談、介護予防の講話依頼も承つています。☎82-2111 (内線508、509、澤崎、大野)

(正解) ヒトの足の骨は、片足26本、両足で52本にもなります。体全体の骨の実に4分の1が足にあります。細かく小さい骨がたくさんあるんですね。

(参考) 「はじめよう！フットケア」(第3版) Ⅱ2013年日本フットケア学会編集、日本看護協会出版会発行 Ⅱ