

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター	☎ 76-2261
★弓削サブセンター	☎ 77-3700
★岩城サブセンター	☎ 74-0755
★魚島窓口	☎ 74-1120

足もとのお手入れ

「健康長寿は足もとから」

皆さん、足もとのお手入れをしていますか？ 足もとの機能は加齢とともに低下してきます。また、高齢になると視力の低下や足もとまで手が届きにくい等の理由で、ついお手入れを怠りがちになります。足もとの機能が低下してくると、『外出の機会が減り、閉じこもりがちになる』『立ったり歩いたりする機会が減り、筋力が低下する』『足もとが不安定になり転倒し、骨折する危険性が高まる』等の問題が起きてきます。最悪、

寝たきりや認知症、要介護状態につながる可能性も出てきます。

健康長寿のためには、日々の生活の中で、足もとのお手入れをしていくことが大切です。

①足を洗い、角質を取りましょう：入浴した際には、ていねいに足を洗うことが、水虫の予防になります。入浴しない日には、足浴をして清潔を保ちましょう。

ケアのポイント

＊石けんをよく泡立て、指の間、足の裏、かかと、土踏まずを洗う
＊爪の回り、皮膚の厚い部分は歯ブラシ等で軽くこすり、角質を取り除く

＊石けんが残らないようしっかりとすすぐ
＊タオルで指の間の水分を拭き取る

②足や指の状態を観察する：指の間や足の裏、靴と接する部分に異常がないかチェックしましょう。

つめ

□爪が伸びすぎていないか
□爪の形が変形、変色していないか
か

□爪が分厚くなっていないか
□巻爪になっていないか

皮膚

□角質が増えているかないか
□色（赤色や黒色）がおかしくな

いか
□水疱やジクジクがないか
□炎症や潰瘍がないか

□タコ・魚の目がないか

③爪を正しく切りましょう：爪は足の形通りにまっすぐ切りま

す。丸く切ったり、深く切り過ぎると巻き爪の原因になりますので注意し

ましょう。爪の長さの目安は、足の指の

先に平らなものを当てた時に、爪が当た

らない程度がよいです。爪を切った後は、

爪やすりで切り口を爪の中央に向かって削るようにし

ましょう。

④足のマッサージや指の体操をしましょう：足のマッサージや足指の体操は、足の血行を促したり、

足の筋力を鍛えることができ、機能維持に効果的です。

マッサージの方法

＊足首をゆっくり左右に数回ずつ回す

＊足指を1本ずつ、手の親指で円を描くよう優しく揉む

＊足裏をゆっくり押す



＊ふくらはぎを両手で包み込むように揉む

足指体操

＊足指で、グー・チョキ・パーをする

＊足指でタオルを掴み、離す

＊床に置いたタオルを足指でたぐりよせる

⑤自分にあった靴を選びましょう

：自分に合わない靴を履き続けていると、タコや魚の目、靴擦れ等のトラブルの原因になります。靴

を購入する際には、次のことに注意しましょう。

＊靴のサイズは、つま先に1cm程度のゆとりがある・甲や幅が合っている

＊甲を紐やテープでしっかりと固定できる

＊踵がしっかりと安定し、滑りにくい

＊比較的軽量である

以上の5つのポイントに気をつけ、足もとのお手入れを、実践していきましょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。