

こんにちはは
保健師です

井上 智保子です



メデイカル
フットケア

皆さんは、自分の足指や爪をじっくり見た事はありますか？

立ち上がる、歩くなどの基本的な日常動作が行えるのは、足が全身の体重を受け止め、足指、爪が大地をしつかり踏みしめるからです。特に、足の指は指先を保護するだけでなく、体を支え、体のバランスをとる働きがあります。そのため、爪にトラブルがあると、転びやすくなるのです。今回は、いつまでも自分の足で歩いていくためのメデイカルフットケアをご紹介します。

足指・爪のトラブル

健康な爪は根元から爪先まで同じ幅で、真珠のようなつやがあり、半透明できれいなピンク色をしています。爪の状態を見る時は、常に健康な爪の状態と比べることが大切です。特に次の様なトラブルがある時は、皮膚科などの専門医の診察を受けましょう。

- 爪が厚くなる・形が変わる
- 爪が巻いて皮膚に食い込む（巻き爪）
- 水虫（白癬症）
- 爪がボロボコ・変色・炎症（爪カンジダ）

- タコ・ウオノメ
- 外反母趾（がいはんぼし）
- 足の指先がハンマーのような形に曲がり固まる（ハンマートゥー）

足のトラブルを予防
しましょう

足のトラブルは、足を清潔に保ち、正しい足の手入れを行う事で予防できます。また、そうする事で足にトラブルを早期に発見し、早期に治療する事も可能になります。特に、糖尿病の方は足などの毛細血管がもろくなり、痛みや感覚が鈍くなるといった障害を起こしやすく、免疫力も低下しているため、足の傷や感染症が悪化しやすくなるので、気を付けましょう。

家庭で行う

メデイカルフットケアの流れ

1 足を洗う

- 石けんを良く泡立て、指間、足の裏、踵（かかと）等を丁寧に洗います。
- 爪の周囲や指の間、足裏を、石鹸を泡立てた柔らかい歯ブラシで軽くこすり、角質を取り除きます。血行もよくなります。

2 足の状態をチェックする

特に、爪周りの皮膚の状態、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。

3 爪を正しく切る

- まっすぐに切り、次いで、角がとがっていると危険なので、角をわずかに切ります（スクエアオフ）。
- 爪が硬い場合は、先端に少しずつ縦に切り込みを入れてから、スクエアオフに切ります。

4 爪やすりで削る

爪用のやすりで切り口を左右の端から爪の真ん中に

向かって、2回に分けてやすりで削りましょう。

5 マッサージをする

- マッサージで足の血行を良くし、足首等を動かす事で、足の力が強くなり、転倒予防にも効果的です。
- つま先から膝上に向かって、次に膝上から踵（かかと）に向かって両手で包みこむようにマッサージします。片足ずつ、数回行います。
- 足首を左右に数回ゆつくりとまわします。
- 足裏の湧泉（ゆうせん）のツボ等を押し、足の疲れをとります。
- 足の指と爪の周りを円を描く様にマッサージします。



印のあたりが湧泉のツボ

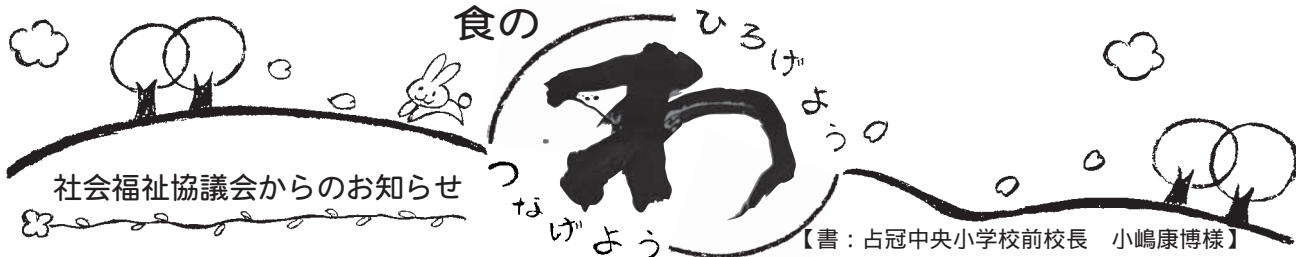


☆デイ夏祭り



デイサービスセンターでは、8月3、4、5日に夏祭りを開催しました！近隣の皆様と一緒にスイカ割りやゲームを行い、楽しいひと時を過ごしました。今回みんなで食べたスイカは、なんとも珍しい「オレンジスイカ」(o)/!!」みんなでワイワイ美味しくいただきました

♥法名



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：占冠中央小学校前校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」つながりの輪をひらがなで表しています。



デイの
めにゅう

『夏野菜のマリネ』



【材料】(2人分)

- なすび 1本
- ズッキーニ 40g
- パプリカ 1/2本
- 塩 少々
- オリーブオイル(またはサラダ油) 大1・1/2

- マリネ液

バルサミコ酢	大1
しょうゆ	小1・1/2
酢	小1
水	大1

【作り方】

なすびは長さ3センチ程度の棒状に切り、他の野菜も同様に切ります。

フライパンにオリーブオイルを熱し、なすびとズッキーニを炒めて火が通ったらパプリカを加えてサッと炒めます。塩をふり少量の水を入れ、蓋をして火を通します。

ボールにマリネ液の材料を合わせて、炒めた野菜の汁気を切って加え混ぜ合わせます。

ワンポイント

酢とぶどうから作る“お酢”で、バルサミコイタリア特産の果実酢です。豊かな香りと甘味があり夏野菜にもよく合います♡無い場合は、米酢など家庭で使っているもので代用してください。

【9月の行事食】

- 9月12日 十五夜.....月見団子、里芋、さつまいも、栗ご飯、豆
- 9月23日 秋分の日...おはぎ、いなり寿司

★秋の七草...はぎの花、ススキ、くずの花、おみなえし、
藤ばかり、ききょう、なでしこ

- ★こんだて
 - ちぎり梅じゃこ混ぜご飯
 - すまし汁
 - 豆腐のステーキ
 - ふきの煮付け
 - 夏野菜のマリネ
 - 果物(茶ぶどう)

- ★おやつ
 - アロエヨーグルト

全体エネルギー 533kcal
全体塩分 2.67g



栄養士のつばやき (@栄養士)

暑かった占冠の短い夏も終わり、季節は収穫(私は食欲)の秋です。そういえば、万葉集で山上憶良(やまのうえのおくら)が詠んだ時代は、七草すべて見られたのかしら？私がこの時期に見かける七草はススキ、なでしこ、おみなえしくらいだな。他の花を見かけたことがある方！今度教えてください♡ 平川 みゆき