

# もろこし会 行事報告 みんなで足を見てみましょう

1月30日(水)、高村内科クリニックにて看護師さんの話がありました。今回のテーマは「みんなで足を見てみましょう」3名の看護師さんが丁寧に説明をしてくださいました。参加者は8名で、靴下を脱いで自分の足をじっくり観る良い機会となりました。

## 毎日足を見ましょう

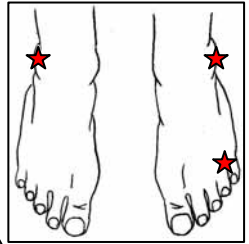
どうして足を見なくちゃいけないの？

血糖値が高いと・・・

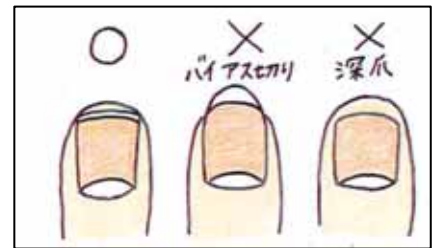
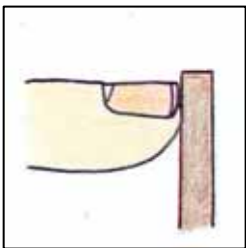
- ✓ 神経の働きが低下します。
- ✓ 動脈硬化が進み、足の先まで血液が流れにくくなります。
- ✓ 細菌や水虫などに対する抵抗力が低下します。

爪の色や形、指の間、足の裏の皮膚の状態、タコや魚の目、傷 などがいないか、よく目で見て確認しましょう。

足の見えにくい場所★  
手鏡を使うと見やすくなります



## 正しい爪の切り方を覚えましょう



爪の白い部分が1ミリくらい残るように切ります。指に平らなものを当てて爪が当たらないくらいの長さを目指しましょう。爪の角には、やすりをかけましょう。

足の指の形通りに切りましょう。白い部分が無くなるまで切ったり、横を丸く切ると、巻き爪の原因になります。

## 正しい靴の履き方を覚えましょう



くつを履くときは・・・

靴のつま先を上げて、靴のかかとと自分のかかとを合わせてください。それから、靴ひもを前から順番に締めてください。

あなたの靴は足に合っていますか？

靴が当たって赤くなっているところはありませんか？