



# 「足ケア」から始める健康づくり

## お手入れ編

### 足ケアはなぜ必要なの？

年齢とともに  
爪が硬く、厚くなる



足に力が  
入れにくくなる。  
靴に足があたる  
痛みが出てくる

足をかばって  
歩くため、  
体のバランスが  
崩れる



転倒!

歩行困難の  
原因に!



いつまでも自分の足で歩くために、足ケアをはじめましょう。

### あなたの足にあった靴を選ぼう!

#### ●あなたの「足長」・「足囲」に合っていますか？

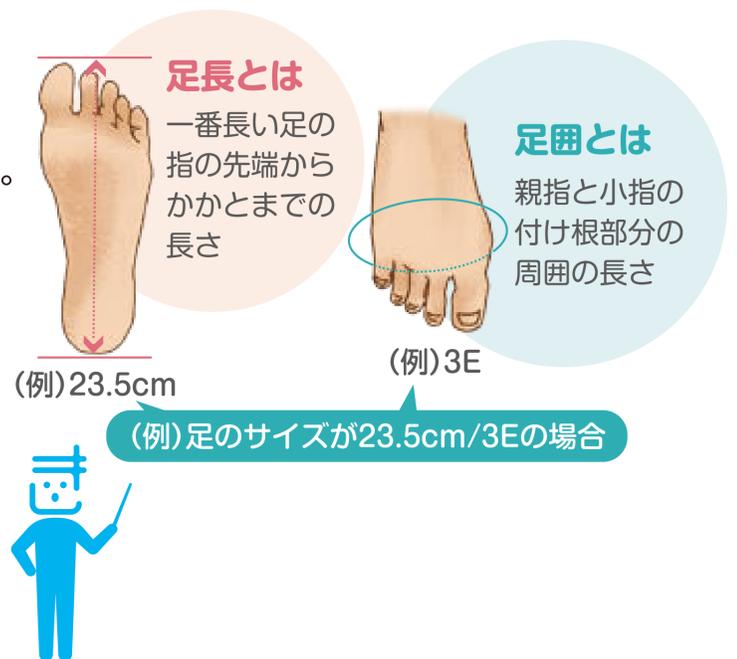
- ▶靴を購入するときには、必ず両足で履いて履き心地の確認をしましょう。
- ▶足の測定をし、靴の専門家シューフィッターに相談できるとさらに理想的です。

#### ●甲がしっかり固定されていますか？

- ▶足が前に滑ると、指先が痛む原因になります。
- ▶靴の幅が広すぎると、足全体が前後左右に滑るため、疲れやすくなります。

#### ●足のつま先に余裕がありますか？

- ▶かかとを靴の後ろに合わせた状態で、1.5cm程度のゆとりが望ましいです。
- ▶ゆとりがないと、指先・爪が痛む原因になります。



### 足を清潔に保とう!

- 01** 入浴時には、指の間までよく洗いましょう。
- 02** 入浴後はタオルで水気を吸い取るようにしてとり、こすらないようにしましょう。
- 03** 乾燥しているときには、クリームを薄くぬりましょう。
- 04** 入浴できないときは5~10分程度の足浴もおすすめです。

### 爪の切り方に注意しよう!

#### ●「スクエアオフ」にしましょう。

- ▶深爪や、バイアス切りをしていると、巻き爪や皮膚の炎症を引き起こすことがあります。



参考・図出典:公益財団法人かながわ健康財団「健康は足元から〜足は全身を支えています」