

足の健康を守るために

1. 大切な靴選び

足に合わない靴は、足のトラブルや、転倒するリスクを高めます。靴を買うときは、足のサイズが一番大きくなる午後から夕方時間帯がおすすです。※ 右上図参考

>>> 靴選びの3つのポイント

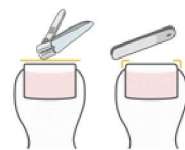
- 靴の見た目にとらわれず、自身の足に注目する（人間の足先は細くない）。
- 靴のサイズ表示は目安程度。フィッティングを重視し、つま先に10～15mm程度の間隔がある。
- 靴を手に持った感覚で判断しない。しっかりしたものを選び、試し履きをして少し歩いてみる。

3. 爪の切り方に注意

爪の形にそって切るのは、巻き爪や陥入爪につながります。入浴後など爪が柔らかいときに明るい場所で、正しい爪の切り方で行う。

>>> 爪切りの4つのポイント

- 爪の周囲の汚れを取り除きます。長さは足指と同じか、足指より約1mm長めが目安。
- 刃先のストレートな爪切りで、まっ直ぐに切ります。爪の上部両サイドを少しだけカットします。
- 爪切りをした後、ヤスリを使い優しく削ります。



今月号では「フットケア」について紹介しましたが、転倒予防には骨量や筋力の維持につながる運動習慣の継続が大切です。全身の筋力強化のためのストレッチや体操、足指じゃんけんなどに取り組みましょう。また、家の中での転倒も多いので整理整頓を心がけ、安心して暮らせるよう、日々、転倒予防を意識した行動が重要です。



2. 足を清潔に



入浴時に足指を1本1本ていねいに洗い、しっかり乾燥させましょう。マッサージも併せて実施すれば、血流もよくなります。

4. フットマッサージ

足指には多くのつばがあり、刺激をすることで血流をよくします。

- ① 【爪の付け根】爪の生え際を親指から人差し指、中指、薬指、小指側の順に、上下につまんで押します。左右からも押します。
- ② 【指回し】親指から指の付け根をつかんでグルグルと左右に2～3回まわします。
- ③ 【足指開き】両手で足指の間を広げます。親指と人差し指、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と順に広げます。広げて上下に動かしてみましよう。
- ④ 【手と足の握手】足の裏側から手指を差し入れ、握手。片方の手は足首を持ち、握手した側は左右にゆっくりとまわします。

フットケアからはじめる 転倒予防

転倒で生活が一変することも

加齢とともに身体にはさまざまな変化が起こり、転倒しやすくなります。なぜ転倒しやすくなるのか、身体の変化を知ることが転倒予防の第一歩です。

若いころには問題にならない転倒でも、高齢者にとっては、その後の生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。転倒によって大腿骨などを骨折し、入院治療が必要となった結果、退院後に自宅での生活が困難になり、施設への入所を余儀なくされるなど、生活が一変することもあります。

転倒の原因には、加齢による筋力やバランス機能の低下、姿勢の崩れのほか、身体を支える足にトラブルを抱えていることもあります。今月号では、4つのフットケアについて紹介します。

セルフチェック

足のトラブル こんな症状はありませんか？

- ☐ 外反母趾（足の親指が小指側に向かって「くの字」に変形し、親指の付け根の関節が突出した状態）
- ☐ 内反小趾（足の小指が親指側に曲がってしまい、小指の付け根の関節が突出した状態）
- ☐ 巻き爪（爪の両端が内側に巻いている状態）
- ☐ 陥入爪（爪の両端が内側に巻いて皮膚に食い込んで痛みを伴う状態）
- ☐ 水虫（白癬菌というカビに感染し指の間が白くただれ小さな水泡がでかゆみを伴うことが多い状態）
- ☐ 爪白癬（水虫の白癬菌によって爪が白く厚くなった状態）
- ☐ たこ・魚の目（指の付け根の足底の皮膚の一部が硬い。中に芯があり痛む状態）



これらは、長年、窮屈な靴で足の指に負担がかかった状態や合わない靴などが原因で起こります。足裏の小さな異常が身体のゆがみとなり、身体バランスを崩し、転倒を引き起こす危険性が高まりますので、気になる症状があれば早めに対策を取りましょう。