

5月 福あーる新聞



Instagram遊びに
してください

こんにちは、福あーるです。さわやかな風が心地よい5月になりましたね。

暖かくなるこの時期は、散歩や外出の機会も増えてきます。そんな毎日を支えているのが「足」です。

今回は、歩く力を守るために大切な「フットケア」についてまとめてみました。

「爪が切りにくい」「最近つまずきやすい」——そんな変化は足からのサインかもしれません。元気に歩き続けるために、毎日の足のケアと一緒に見直してみよう。

足の爪、気になっていませんか？

高齢になると、爪が厚く硬くなり、自分で切ることが難しくなることがあります。

放っておくと、

- ・ 歩くとき痛い
- ・ バランスを崩しやすい
- ・ 転倒しやすい

など、生活に大きく影響することがあります。



研究では、フットケアによって「歩きやすさ」や「バランス能力」の改善が期待されています。

こんな症状は要注意！

- ！ 爪が厚い・変色している
- ！ 爪がボロボロ崩れる
- ！ 歩くとき痛い
- ！ 赤み・腫れ・出血がある



←白癬

※爪白癬(水虫)が原因の場合もあります。

爪切りのポイント

① 深爪をしない

爪を短く切りすぎると、巻き爪、炎症、痛みの原因になります。指先と同じ位の長さを目安にしましょう。



② まっすぐ切る

角を丸く切りすぎると巻き爪になりやすいため、スクエアカット(四角く切る)がお勧めです



③ 入浴後がお勧め

お風呂上がりには爪が柔らかくなり切りやすくなります。

見えにくい時や切りにくい時は、無理をせず相談しましょう。

参考文献：在宅高齢者を対象とした下肢肥厚爪への看護的ケアとその効果：文献レビュー 山内千由紀ら

看護師から一言

訪問看護では、

- ・ 足・爪の観察
- ・ 安全な爪切り
- ・ フットケアの相談

などを行っています。

「最近爪が切りにくい」「歩くとき痛い」など、気になることがありましたらお気軽にご相談ください😊



福あーるからお知らせ

福あーる4月のイベントはあっ！と驚く【変面ショー】がやって来ました。目にも止まらぬ早業で次々とお面が変わるたびに、「えー！」「今どうなったの！」と会場は大盛り上がり。さらに、ひときわ大きなパンダも登場！

ちよっこわい！？笑
拍手と笑い声いっぱい
楽しい時間となりました👏

5月のイベントは【社交ダンスショー】
毎月楽しい催しを企画しています😊



お問い合わせはコチラ

福あーる訪問看護リハビリステーション

早良事務所 TEL 092-872-8090
〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

太宰府事務所 TEL 092-555-7680
〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目借家A-1

福あーるデイサービスセンター早良
〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21 TEL 092-235-2074

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良
〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21 TEL 092-821-0189