

# 多久市在宅介護支援センター 天寿荘だより



H30年 12月号 No.334

早いもので今年もいよいよ残りわずかとなりました。年末に向け慌ただしい日々が続くと思います。

さて、高齢になると足の爪が硬くなったり、巻き爪になったりと足のトラブルが増えてきます。足の爪は、体を支えて安定させる役割があります。歩く時には、足の指先が蹴り出す力を爪がうまく伝えています。つまり爪は、私達人間の基本姿勢、立つ、歩くという基本動作の要として、力のバランスをとる役割をしています。

そこで今月はフットケアについてお知らせします。



## 【11月の活動件数 113件】

### ●申請手続き代行

|             |    |
|-------------|----|
| ・食の自立支援(配食) | 1件 |
| ・生活管理指導員派遣  | 0件 |
| ・げんきアップさー来る | 0件 |
| ・生活管理指導短期宿泊 | 0件 |
| ・緊急通報システム   | 0件 |
| ・紙おむつ支給申請   | 0件 |

### ●訪問・相談業務

|              |      |
|--------------|------|
| ・高齢者実態把握     | 0件   |
| ・医療・介護に関すること | 101件 |
| ・その他         | 11件  |

介護や生活の上でお困りのことがあれば、  
いつでもご相談ください。

天寿荘

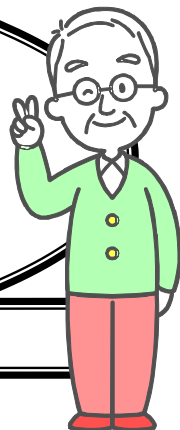
天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 尾形ひとみ

電話74-3100

直通74-4818

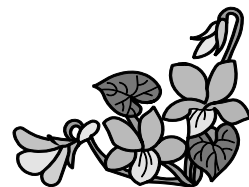
村島勲 納富敦子





天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

# は つ ら つ



H30年 12月号 No.141

## フットケアをはじめよう！

高齢になると、全身が乾燥していくように爪もまた乾燥していきます。乾燥すると爪は硬く、厚くなります。新陳代謝が悪くなるので、爪もあまり伸びなくなりますが、伸びないからといって切らないで放っておくとさらに切りにくくなり、割れやすくなります。

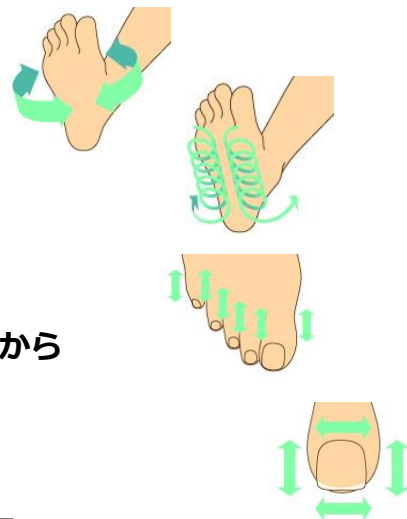
### ○フットケアのやり方

1. 風呂からあがったら、指の間までよく拭く。
2. 足全体、爪をよく観察する。…黒っぽい色をしていないか（チアノーゼ？）、足の温度はどうか、冷たすぎないか（血液の循環が悪くなっている？）、赤くほてっていないか（炎症がおきている？）、指と指の間に水虫がないか。
3. 爪が伸びていたら切る。
4. ハンドクリームやボディクリームで保湿する。
5. マッサージをする。

### ※マッサージの手順

マッサージで血行を良くすることは、冷えやむくみを改善します。

1. ゆっくり右左の両方向に回す。無理はせず、動かせる範囲で。
2. 足裏をらせん状にマッサージする。
3. 続いて足甲をらせん状にマッサージする。
4. 指の側面を指先に向かってしごくようにマッサージする。次に根元から指先に向かって軽く引くような感じで指の両サイドをマッサージ。
5. 爪の周囲をマッサージする。



～MY 介護の広場より引用～