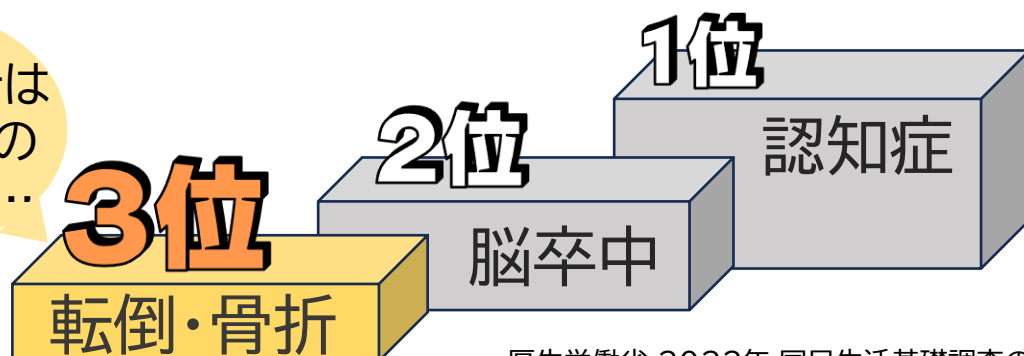


あなたの足[👣]は健康ですか？ ～セルフ・フットケアを始めよう～



要介護になる原因、知っていますか？

転倒・骨折は
要介護への
入り口に…



厚生労働省_2022年 国民生活基礎調査の概況

「転倒・骨折」を防ぐには…
「筋肉を鍛えること」に加えて

「セルフ・フットケア」も大切！



立つとき・歩くときに体を支えるのは足首から先の「足」。
靴に隠れて変化に気づきにくい爪や皮膚のトラブルは
転倒の原因になることも。
足指・爪のケア(セルフ・フットケア)が大切です。

厚生労働白書(16)



筋肉を鍛える

健幸アンバサダー 体操



セルフ・フットケア



裏面のセルフ・フットケアを
行ってみましょう！

「転ばない足」をつくるセルフ・フットケア

足のトレーニング

・タオルギャザー

足指でたぐりよせるようにする



・足指じゃんけん

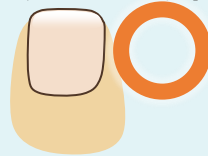
「グー」「チョキ」「パー」と動かす



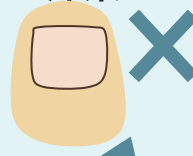
理学療法学 第28巻第7号

爪のお手入れ

スクエアカット



深爪



爪の角を切り落とす



巻き爪の原因になります

*爪が厚くなり爪切りでは、切ることができない人は爪やすりがお勧めです

足を清潔に

爪の間のごみは爪の水虫の養分。感染すると爪が厚くなったり、変形をしたり、歩行障害や転倒の原因に。丁寧に洗いましょう。



靴の選び方

つま先：
1cm程度の余裕

靴の内部：
硬い縫い目がない



紐やマジックテープで足首が固定される

硬さ：クッション性が良く靴底が安定

※糖尿病の方は足の感覚が鈍くなり、傷も治りにくいため感染が悪化しやすいので、日頃のセルフケアが特に大切です。必要に応じて医師や専門職の指導を受けながら行いましょう。

イキイキとした暮らしは足元から！
足の健康習慣「セルフ・フットケア」で
健やかな生活を



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会 協賛：三井不動産・カーブスジャパン



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ（SWC）協議会が認証しています。



公式SNSで 健康情報 発信中

