

宇部市健康づくりキャラクター
「ゲンキー」

アクティブライフをめざして

健康☆コラム

05('10年1月)

記事：宇部市保健センター



テーマ

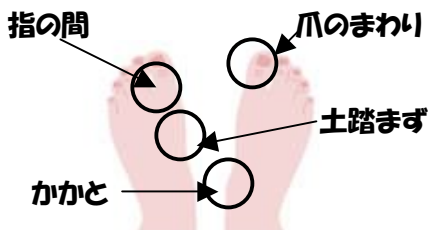
足のお手入れ

☆☆フットケア☆☆

明けましておめでとうございます。宇部市保健センターの保健師です。今年もどうぞよろしくお願いいたします！今回のテーマは「フットケア～足のお手入れ～」です。普段はあまり注目することのない足ですが、足は私たちの体を常に支え、足の爪は体のバランスをとるのにとっても重要な働きをしています。正しいケアで足のトラブルを防ぎ、エコサイクルを続けましょう！

その①「洗う」

- 1、足もキレイに洗っていますか？
- 2、足もキレイにすすいでいますか？
- 3、足もキレイに拭いていますか？



洗いながら足の観察も
しましょう



体をすすくと
ついでに流れる
ではダメです…

足や足の爪は、水虫な
ど菌の温床に…

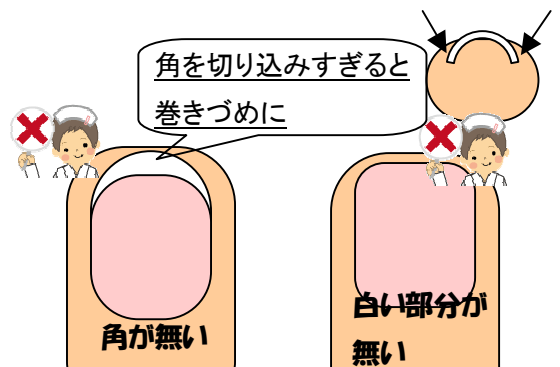
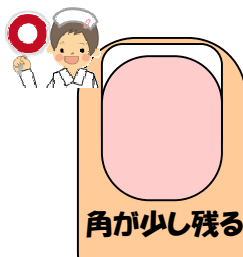
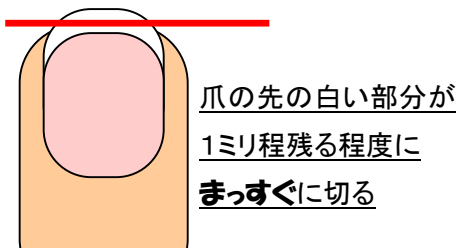


体と同じ位
足も拭いていますか？

足拭きマットにのるだけでは
キレイになっていません。

その②「切る」

- 1、長さのめやすは？
- 2、形のめやすは？



その③「いたわる」 ～むくみや疲れをケア～

