

【フットケアの内容を説明して？（3）】



フットケア、風呂を毎日行うことはできない場合でも、足をよく洗う習慣を身につけることが大切です。

（1）観察

- ・日ごろから注意してよく観察し、清潔にすること
- ・皮膚と爪の状態をしっかりチェックすること

（2）フットケア

「足の洗い方」

- ① 足首がつかるくらいにお湯に足をひたします。
- ② 石鹸をよく泡立てて、指の間、土ふまず、かかとを丁寧に洗います。
- ③ 爪ブラシに石鹸をつけ、よく泡立てます。
- ④ 爪と皮膚の間を傷つけないように軽くこすります。
- ⑤ 洗った後は、石鹸分が残らないによく洗い流します。
- ⑥ タオルで水分を拭き取ります。
- ⑦ 指の間を拭き取り、乾燥させます。
- ⑧ かかとや爪に保湿クリームを塗ります。

「角質除去」

- ① 爪切り前に角質を除去します。
- ② 爪と爪の下の皮膚が癒着している場合がありますので注意します。
- ③ 爪切りの際、皮膚まで切ってしまうことがありますので、爪切り前に爪と皮膚を分ける角質除去が必要です。
- ④ カット綿に希釈した外傷消毒剤を含ませ、指先を包みます。
- ⑤ ゾンデ（特殊な剃刀）は鉛筆を持つように握り、爪溝の角質を取ります。
- ⑥ 爪下皮と爪の間の角質を取ります。

「爪の切り方」

- ① 爪は入浴後、または足を洗い、爪が柔らかくなっているときに切ります。
- ② 切る爪の長さを決めます。
- ③ 足指の先端に平らなものをあて、爪の先端の白い部分が1ミリほど残る程度にニッパーでまっすぐ切ります。
- ④ 爪やすりをかけます。

「マッサージ」

- ① 膝上までマッサージクリームを塗ります。
- ② 足首、足指、膝下、膝上、膝裏、かかと、つま先をマッサージします。
- ③ 爪周りは前後左右に両手の指で膝裏を軽くマッサージします
- ④ 蒸したタオルで足を包み、マッサージクリームをふき取ります。