



今日からはじめるフットケア

フットケアは転倒予防にも貢献すると言われています。毎日のケアにより、足の異変にも気づきやすくなります。ぜひ習慣付けましょう！



保健師：山口

💡足の隅々まで毎日観察しましょう！

特に、糖尿病や透析患者さんでは足の病気を引き起こすリスクが高くなります。水虫などで足の皮がむけると細菌がはいる経路ができ、潰瘍や壊疽につながります。そのため異常がないかセルフチェック・ケアすることはとても大切です。



💡毎日のフットケアを習慣づけよう！

✔丁寧に洗浄し、保湿しましょう



1日1回は足を洗う
指の間や爪の間もしっかり洗いましょう！水虫対策で抗真菌成分と殺菌成分配合の石鹸も活用しましょう



洗浄後はしっかりと乾かす
入浴できなくても濡れタオルなどで拭く

洗った後はしっかり保湿！
指の間にクリームはぬらない！（水虫予防）



なかなか見る機会のない足ですが、この機会に自分の足に注目し、トラブルを早期発見・予防しましょう！

