

「顔」は毎日チェックをして、化粧水をつけていますが、皆さんの体重を支えて、毎日頑張っている「足」を普段から見つめていますか？

毎日のお手入れで変わる「足」



今回の先生
小野澤 清子先生
 佐久大学看護学部助教
 (地域看護学)
 FCJ(フットケアジャパン)認定
 メディカルフースフレーター

協力:佐久市足育推進協議会

子どもの足と健康を育てよう!

mamamo足元プロジェクト 足育講座

第4回 小野澤 清子先生

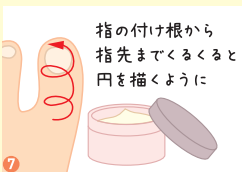
やってみよう! 足が喜ぶフットケア

前編 足の点検方法と洗い方

子どもと一緒にトライ! 足を洗おう

足を洗うことって本当に気持ちいい! 毎日洗えば足はみるみる変わっていきます。この気持ちよさをお子さんにぜひ体験させてあげてください。

- ① 少量の石鹸をスポンジなどで泡立てます。
- ② 足の指を開き、手の指を差し込んで指1本ずつ丁寧に洗います。
- ③ 足の裏や甲を洗います。
- ④ 歯ブラシによく泡立てた石けんを付けて、爪やその周りを丁寧に洗います。
- ⑤ 指の間、爪のすき間に石けんが残らないように1本ずつしっかりと洗い流します。
- ⑥ タオルで指の間、爪のすき間の水分を指1本ずつふき取ります。
- ⑦ 皮膚が乾燥していたら保湿クリームを塗りましょう。



まずはお母さんが、毎日自分の足を触ってお手入れすれば、その途端に足が生き生きとしてくることを実感してみてください。

それから、お風呂のときなど、1日に1回、子どもの足に触れ、よく見てあげてください。足の爪に砂が入ったり、指の間が汚れたりしていませんか? 毎日足を見ていれば、トラブルがあった時にもすぐ気付いてあげることが出来ます。

子どもが自分ですすんでできるよ、お母さんと一緒に声に出して楽しみながら、毎日足のお手入れをしてみよう。

だじな足を毎日チェック! 足の点検方法

1日1回、足の甲や裏、指(の間)、爪を見て、手で触れて点検しましょう。

- 皮膚の色・冷え、爪の色
 血色が悪いと足や体が冷えている可能性が。マッサージなどで温めてあげましょう。
- かさつき、ひび割れ、傷
 保湿や手当をしてあげましょう。

以下の症状がある場合は、靴に原因があるかもしれません。靴やサイズの直しを!

- ◆ 爪の形
 (巻爪、変形、厚く盛り上がっているなど)
- ◆ 足や指の形
 (外反母趾、内反小趾※1、ハンマートゥ※2など)
- ◆ 靴ずれ、タコ、ウオノメ、皮むけ
 ※1足の小指が親指側に曲がる変形のこと、※2足の指が折れ曲がったまま戻らなくなっている状態

大人も子どもも 五本指靴下のススメ



五本指靴下は、見た目では敬遠する人も多いかもしれませんが、実はメリットが豊富! 浮き指、外反母趾傾向などトラブルのある子どもはもちろん、だれでも一度は試してみる価値はありそうです。

◎外反母趾や偏平足を予防

五本の指を広げて大地をつかむようにしてしっかりと歩けば、足の指や土踏まずが鍛えられて、外反母趾や偏平足を予防することにもなります。

◎足蒸れ、水虫予防

汚れて湿り気のあるところが好む水虫(白癬菌)。最近では子どもにも増えているようです。五本指靴下を履くと足の指の間が蒸れにくくなり清潔になるので水虫の予防にも効果があります。靴も長持ちします。

◎転びにくい足を作る

五本指が自由に動き、1本1本の指に力が分散して足の踏ん張りがきくようになるので転びにくくなります。また足指のバランスがよくなり、歩行の姿勢も正され健康的な歩行を促します。

協力:株式会社ラサンテ
<http://www.lasante.co.jp/>