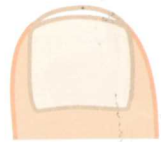
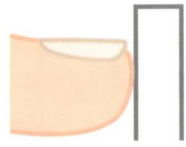


## 実践! 健康な足を育てる足の爪の切り方

### 指の形に沿って切る



わずか(1ミリ程度)に白い部分を残し指の形に沿いスクエアカットにする。



平らな物に指の先端を当て爪が当たらない程度に白い部分を残し切る。

### 白い爪は1ミリ程度残す

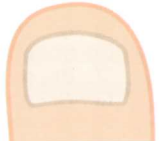
爪の白い部分が生えてくるたびに全部切ってしまう方が多いと思いますが、白爪の部分は、常に1ミリ程度残して、足の指の形に沿ってスクエアに切ることが大事なポイントです。だいたい指と同じくらいの長さにししましょう。

### 三角切りにする



三角や斜めに深く切ると巻き爪や陥入爪を引き起こす原因となる。

### 深爪



深爪は足の健康のためにはNG。わずかに白い部分を残して切ること。

### 切り過ぎに注意!

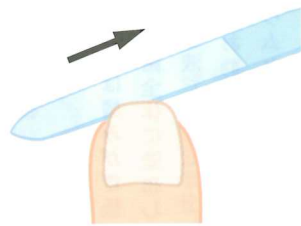
イラストはそれぞれ切り過ぎの例です。爪の角は切り落とさずに、必ず残すようにしてください。三角や斜めに深く切ってしまうと、爪の皮膚が迫ってくるによって爪がよけようとし、巻き爪や陥入爪などのトラブルを引き起こす原因となります。

## 爪やすりのかけ方

### 滑らかに仕上げるために

切り口を滑らかにしたり、角を整えたり、厚くなっている部分を薄く整えるためにやすりをかけましょう。往復にかけるとは、角から中央、または上から下に、一方向にサッと手早くかけるようにしましょう。爪やすりは、爪と指の間に入る薄いものがお勧めです。

薄く爪と指の間に入るような薄い爪やすりがお勧め。サッと一方向にかける。



爪切りについているやすりは目が粗く、厚味があるため使いづらく、深く削れてしまう。



### 気持ちがいいね! 足のマッサージ

お風呂タイムや寝る前など、オイルやクリームを足に塗ってお子さんが気持ちのいい強さを尋ねながら、マッサージをしてみましょう。リラクセス、血行促進、筋肉をほぐすなどの効果があります。もちろん親子のコミュニケーションにもいいですね。

#### こんな効果があります

- リラクセス ● 血行促進 ● 筋肉をほぐす
- 親子のコミュニケーション



つま先から足首の方に指の骨に沿って、気持ちのいい強さで押しながらすべらせていきます。



指のつけ根から指の間をグッと押しながらすべらせていきます。

「足育(あしいく)」とは、足や靴についての知識を得て、トラブルのない健康的な足や体を育てていくこと。「足が喜ぶフットケア」の後編は、爪の切り方や爪のお手入れ方法、足のマッサージについて教えていただきます。



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イゲリン

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 後編 爪の切り方とお手入れ法

爪切りは、カーブしているタイプだと深爪になりやすいので、真っ直ぐに切れる直刃タイプを使いましょう。爪はスクエアカットし、爪の角や先端はやすりで滑らかに整えましょう。爪切りに付いている目の粗いやすりでは厚く使えず、細部まできれいにかけられませんので、細かな操作ができるやすりをお勧めします。

### 爪切りを触れ合いの時間に

爪切りは、カーブしているタイプだと深爪になりやすいので、真っ直ぐに切れる直刃タイプを使いましょう。爪はスクエアカットし、爪の角や先端はやすりで滑らかに整えましょう。爪切りに付いている目の粗いやすりでは厚く使えず、細部まできれいにかけられませんので、細かな操作ができるやすりをお勧めします。

健康な爪は深爪厳禁!

### 爪やすり



目の細かく動かしやすいものがお勧め。ガラス製の薄い物も使いやすい。



爪切りに付いている目の粗いやすりはきれいに削れないので使わないこと。

### 爪切り



真っ直ぐに切れる直刃タイプが使いやすくおすすめ。



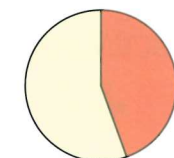
カーブしている刃だと予想以上に切れてしまい、深爪になりやすい。

子どもにとって、爪を切ってもらうことは怖いもの。お母さんは、あらかじめ自分の手を温めてからお子さんの足に触れ、「今から爪をピカピカにしようね」と声をかけて足の爪を切ってくださいね。爪切りがお子さんとの大切な触れ合いの時間になります。人は足の爪があるからこそ、足指に力を入れ、地面をしっかり踏みしめて歩くことができます。足の爪は正しく切る習慣をつけ、健康を保ちましょう。

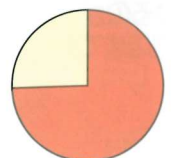
## 佐久市立臼田小学校での足育調査から

(2014年5月、2年生と5年生 計67人に実施)

巻き爪傾向、陥入爪、横縞爪(よこしまづめ。爪に横線が入っている状態)など、約75%の児童の爪に問題があるとの驚きの結果に(右)。また、約70%の児童が爪切りは母親など家族が実施していましたが、深爪など切り過ぎだったり、爪切りを使わず、自分の手で伸びた足の爪をはいている児童も多かったです(左)。



深爪、三角切り、爪をはいでいた児童 44.6%



巻き爪傾向、陥入爪など爪のトラブルのある児童 74.6%