

看護部・川島主任による 『自宅で出来る足の観察とケア方法』

平成 24 年 9 月 24 日（月）、本館 1 階ライブラリーにて、看護部・川島主任による新川橋公開講座『自宅で出来る足の観察とケア方法』を開催致しました！！

当日は 17 名の皆さまにお集まりいただき、ありがとうございました！



～毎日の足の観察～

自分の足をじっくり見たことがありますでしょうか？

かかと・足の裏・指の間・爪・足の甲などチェックしてみると、むくみやひび割れ・傷やうおのめ…意外と足は傷ついているかもしれません。

足の異常は心臓に疾患がある可能性があります。私も毎日チェックするのは難しいかもしれませんが、自分の体を守るためにできるだけ行いたいです！

～毎日の足浴～

洗面器に足を入れて足浴！温度は 38～39℃のお湯に足を入れて、足の指の運動をします。

足浴をすることで、血液の循環が良くなる＋清潔に保てます。炭酸入りの入浴剤を入れるなど、工夫してみても良いとのこと。足が温まると体全体がぼかぼかして温まります。

その他にも、靴下・靴選びのポイントなど日々の生活に役立つ情報もお話ししました。

普段から足を気にかけて、病気にならないように心掛けていきたいですね！

板垣 翔子（事務・平成 24 年入職）

