

2月10日はフットケアの日

転倒予防・疾病予防に**足の健康は重要！**

身体活動※・運動を実施

- ・循環器病・2型糖尿病・がん予防
- ・うつや不安の症状の軽減
- ・思考力・学習力・総合的な幸福感高まる



※身体活動・・・安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

身体活動・運動が不足

- ・筋力低下
- 立ち上がり、歩行が不安定
- 足のもつれ、つまずきやすくなる



転倒リスク高くなる

足は身体活動を行う上で欠かせません！

しかし、**セルフケア不足に陥りがちな場所が足です**
まずは自分の足を確認することから始めましょう！

セルフケア

1.自分の足を確認することから始めましょう！

チェックポイント

- ☐ 皮膚の乾燥・ひび割れ
- ☐ 傷・けが・炎症
- ☐ 爪の形・色
- ☐ タコ・ウオノメ
- ☐ 変形・変色
- ☐ 冷たい
- ☐ しびれ・痛み 等



2.足の清潔を保ちましょう！

足の裏や指の間もしっかり洗いましょう

洗った後は、水分をしっかり拭き取ることも大切です

3.保湿しましょう！

うるおいをキープさせ、皮膚のバリア機能を保つことが必要です
保湿剤を使用しましょう

その他にも爪のケア、角質ケアなどあります

出来ることから始めましょう

早急な治療が必要な場合もありますので

足の異常・気になることがあれば、病院受診を！

状態に合わせた専門的なケアが必要な場合もあります



1日1回 自分の足を見て、触って確認を！