



見直そう足のケア！

高齢期の足の特徴と爪のお手入れ方法

人の体を形成している骨は大きさも形も様々ですが、その数は200個程度です。そのうち足首から先にある骨は両足で50個！多いですね。しかし、足首から先は体の中では最も目や手が届きにくい箇所と言えます。

ですが足は体を移動させる役割とともに、血液を心臓に戻し、循環を良くするための役割も担っています。



大切な足は生涯のパートナーですから大切にしましょう！

ご自分の足を日頃からよく観察しましょう。
巻き爪や厚くなった爪のトラブルは専門家に見てもらい、諦めずに取り組むことが大切です。

★高齢期の足の特徴を知ろう！

特徴

- ① 皮膚がカサつきハリがなくなる。
- ② 皮膚を作る細胞再生力が落ちる。
- ③ 栄養素を取り込みにくくなる。

影響は？

- ① 足の皮膚が薄くなり防御力が低下し、乾燥が外部刺激の影響を受けたり傷つきやすくなる。
- ② 乾燥による痒み、水虫などの感染症にかかりやすくなる。

大切にポイント

栄養をきちんと摂る。
皮膚の免疫力低下原因の乾燥、蒸れに注意。



自宅でできる爪のお手入れ方法

爪切りは大変ですね。大変な理由は、年を重ねるごとに目が悪くなり、足元が見えにくい、足に手が届かないなどがあります。爪も乾燥し、切ったときに割れてしまったり、爪が厚くなっている、巻いているなど爪のトラブルもあります。

安全な爪切りは？

＊爪切りをやめて、板状の爪ヤスリで削る！（最も安全）

誤って皮膚を傷める心配が少ない

＊爪切り使用は入浴後など爪が柔らかい時に行う

＊爪が割れないように少しずつ切ろう

＊爪の先端は四角い形になるように切ろう

巻き爪を防げる→爪は角を鋭角に切り落とすと巻きやすくなります。



爪の先は四角い形が理想



指と同じ長さ

両角を残す

足に手が届きにくい方は足をきれいに洗えていない場合が多いです。

特に巻き爪は汚れが溜まり、菌が繁殖しやすいので週に1回は爪ブラシなどを使って爪のすき間をお手入れしましょ～♡



爪ヤスリは硬質ガラスでできた800円～1,000円程度の14～15cmの長さのものがきめ細かく削れ大切に使用すれば長持ちし扱いやすいです。
感染予防のため自分専用とし、使ったら洗って乾燥させます。



つつじ荘新聞

発行年月日
2025年6月1日
発行人
高齢者福祉センター
つつじ荘
☎ 04-7188-0123



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



つつじ荘からお知らせ



- ・「精神科医と話そう！」～気軽に相談会～を6月24日（火）10：30～ 大広間で行います。相談のある方はいらっしゃいませんか？ 7月は22日（火）の予定です。
- ・カラオケは6月24日（火）午前中お休みです。
- ・体操教室は6月27日（金）13：00～ 大広間で開催です。体操教室のあと、経口補水講習会&試飲会を行います。ご参加お待ちしております。7月はけん玉教室、25日（金）に予定しています。
- ・みずき販売 6月13日（金）、6月26日（木）
- ・総菜屋「気まま」毎週水曜日・金曜日 11：30～です。
- ・けやき社会センターパンの販売は火曜日、木曜日です。シイタケはしばらくお休み、これからはキクラゲが採れるそうです。
- ・健康器具の順番待ちについて
順番表に名前を書き込んだ方は、健康器具のコーナーから離れないようご注意ください。また、ヘルストロン以外の健康器具は12：00～13：00の一時間休止となります。健康器具を愛用の皆様にはご不便をお掛けしますが、器具を安全に使うためご協力をお願いいたします。
- ・お楽しみ風呂（入浴剤の日）
6月は 14日（土）と 26日（木） 7月は 8日（火）と 23日（水）

傘の忘れ物に
ご注意ください！



つつじ荘休館日 バス運休日

6月

2日（月） 3日（火）
9日（月） 16日（月）
17日（火） 23日（月）
30日（月）バスも休み

7月

1日（火） 7日（月）
14日（月） 15日（火）
21日（月）
28日（月）バスも休み
29日（火）



ラベンダーポプリ作成会参加者募集

つつじ荘産ラベンダー100%のポプリを職員と一緒に作りませんか？ご希望の方は受付まで声を掛けてください。

～作り方～

- ・花と茎に分ける。
- ・茎を細かく切る
- ・細かくした花、茎、葉をお茶パックに詰める（詰めすぎ 注意）
- ・リボンを結ぶ（今年はリボンバッグ型）

完成！！

梅雨の合間を縫って刈り取りしたラベンダーを乾燥しています。作成日は7月6日（日）13：30から予定しております。



三味線コンサート開催決定！



昨年開催し好評いただいたつつじ荘コンサートを今年度も開催致します。「津軽三味線 孝人会」様の力強く、迫力ある演奏とのびやかな歌声をどうぞお楽しみください。7月の中旬開催を目指し日程調整をしています。詳しい日程が決まりましたらお知らせいたします。

