

オアシス通信

R3年4月発行 訪問看護ステーションオアシス

住所:葛飾区立石6-33-8

電話:03-5672-2393 FAX: 03-6657-7740

暖かな春の日ざしがうれしい季節となりました。まだまだ、新型コロナウイルスの影響で不安がぬぐえない状況が続いておりますが、その中でも、ご利用者様、ご家族が安心して生活が続けられるようにみなさまと協力していければと思っております。新年度も訪問看護ステーションオアシスは、皆さまとともに在宅生活を支えていきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

【フットケアの豆知識】

近年、足裏トラブルの原因として、足の筋力が低下することが挙げられています。

靴のサイズが自分の足に合っていない場合、無理にはき続けることで腰痛や肩こり、身体のむくみ、さらには浮き指の原因となります。浮き指は地面と足指が均等に接していないため、足指力が低下し身体のバランスが崩れていきます。また、通常よりも腰や肩に掛かる負担が大きいです。身体のむくみや姿勢などの悩みを解消するためにも、足指力を鍛えることが大切であると言えます。

足の柔軟性チェックと改善方法

足指の筋力が落ちると足裏のアーチが崩れ、足底のクッションの働きを担う機能も衰えていきます。足指の柔軟性が衰えることで、胼胝や鶏眼ができたり、様々なトラブルを招き、歩行状態に大きく影響してきます。

○足指を曲げて作る「グー」

柔軟性チェックポイントの1つとしてまず、足の指を曲げて「グー」の状態を作ります。この時、親指から小指までの側面バランスが一定であるかどうかが見極めるポイントです。曲げられなかった指には角質ができている可能性があるため、角質を取り除いてストレッチすることをお勧めします。

○根本から指を反る「チョキ」

チェックする足の裏と反対の手のひらを合わせ、指を1本ずつ手前に反らして「チョキ」の形を作ります。足指が滑らかに反らない場合は、柔軟性を失っている状態です。全ての指が同じ位置、同じ要領で反るようなストレッチが大事になってきます。

○親指と小指の向きを知る「パー」

直立して足指を真っ直ぐ伸ばしたら、親指と小指の向きをチェックすることもポイントです。親指や小指が中指に大きく向いている場合、内反拇趾や外反母趾の可能性があります。日頃のケアやストレッチ、筋力強化が改善の鍵となりますので、こまめに実践することが重要です。テレビを観ながら自分でも簡単なケアとしては、タオルの足指ギャザー寄せなどがあります。

先月より3度目の緊急事態宣言が発令され、昨年に引き続き、緊急事態宣言下での大型連休となりました。ご自宅で過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？皆様、我慢の日々が続いおり、不安を感じていらっしゃると思います。そういうときだからこそ、私たちは皆様に安心と元気をお届けできるようにがんばってまいります。

【フットケアの豆知識】

正しく爪切りしていますか？

爪が伸びていたり、深爪によって起こる巻き爪や肥厚（爪が厚くなること）などの変形は、爪の周りの皮膚や隣の足指を傷つけたりします。正しい爪切りをすることで足病変を予防することにつながります。

足の爪には2つの大切な役割があります！

1.指先の保護です

2.指先に入れた力を受け止めることです

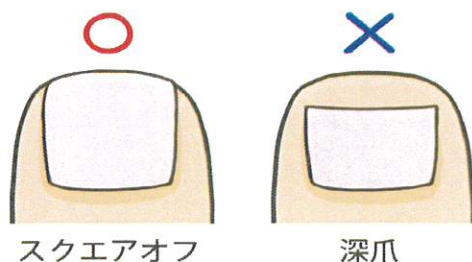


指先を外的な衝撃から保護することはわかりやすいですね。では、力を受け止めるとはどういうことでしょうか？指先にグッと力を入れた時に爪がないと、床からの反力を受け止められないので、極端にいうと骨が上に飛び出してしまいます。爪がちゃんと機能しないと、足指が床面をしっかり捉えられずバランスをとることが大変になり転倒にもつながるのです。

「スクエア オフ」で爪を健康に！

爪の健康維持にいちばん大切なことは「爪の切り方」です。爪は布のような繊維構造をしているため、斜めに切ると内側に巻いていきます。布を斜めに切ると端がくると巻きますよね？巻き爪はそれと同じです。爪を短く切り過ぎると、巻き爪や陥入爪の原因になりやすいのです。

正しい爪の切り方が「スクエア オフ」です。まずは伸びた爪をまっすぐ横にカットし、それから爪の両端を少しだけカットします。その後、爪が当たる部分が鋭利にならないよう、端を爪やすりで滑らかに整えます。



爪切り前に入浴や足浴をして爪を柔らかくしておくことで爪が割れるのを防ぎ、切りやすくなります。

オアシス通信

R3年7月発行 訪問看護ステーションオアシス
住所:葛飾区立石6-33-8
電話:03-5672-2393 FAX: 03-6657-7740

7月に入り、あっという間に今年も半分が過ぎてしまいましたね。これから本格的な夏を迎えることとなりますが、まだまだ雨が続けております。わたしたちも、このムシムシした暑さや湿度に負けないように訪問をがんばります！皆さまも健康管理には十分にご注意下さい。



【健康の豆知識】

ムシムシ、ジメジメした、この時期の体調管理はどうされていますか？

ムシムシ、ジメジメした、この梅雨の時期は、湿気の高さや気圧の変化から独自の体調不良が起こりやすい時期です。今回は、この時期ならではの体調不良対策をご紹介します！

●多湿により起こりやすい症状と対策

湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排出できずに、体内に溜まってしまいます。そうすると、食欲不振、体がだるい、むくみ、下痢、頭痛、不安感、めまい、不眠などの症状が現れやすくなります。

食欲不振、下痢

湿度が高いと体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良をきたしやすくなります。気温が高い日も多いですが、冷たい飲み物や食べ物は消化不良を悪化させるので、温かいものを取るようにしましょう。



体がだるい、不眠、不安感

梅雨の時期は低気圧が続きますので、自律神経が乱れて副交感神経が優位になりがちです。日中でも体がリラックスモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。朝、太陽の光をあびると交感神経を優位にさせ、活動モードへスムーズに切り替わります。曇りや雨の日でも、太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けましょう。ウォーキングやストレッチなど軽い運動もお勧めです！



むくみ

湿度が高いと汗として体の水分を排出することができずに、体内に水分が溜まってしまうことでむくみやすくなります。また、低気圧の影響により、自律神経が乱れると血液の流れが悪くなってしまうことも影響しています。発汗させるために、シャワーだけでなく湯船につかるのもおすすめです。また足浴やマッサージをして血流を良くするのも良いでしょう！

