

足のお手入れと運動 ～フット・ケア～



Special Olympics
Fit Feet



【足の健康をたもつ習慣】



◆足の状態を見つめてみましょう！

- ☑ 爪や皮膚の状態はどうか？
- ☑ 爪は、**きれいに切れていますか？**
変形していませんか？
色はきれいですか？
- ☑ 皮膚に**イボ**や**タコ**はありませんか？
- ☑ **水虫**はありませんか？
- ☑ 赤くなっているところはありませんか？
- ☑ 痛いところはありませんか？



次のページの資料を参考にして
問題がある場合は、

専門の診療科（皮膚科・整形外科）
を受診しましょう。

◆足をしっかりお手入れしましょう！



足をせっけんとお水でよく洗いましょう

足の指の間や裏をしっかりとタオルで乾かしましょう

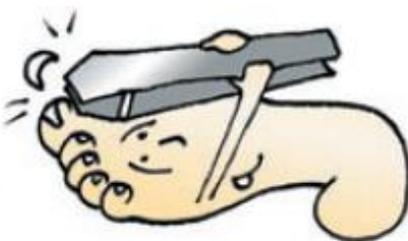


足の裏に汗をかきやすい人は市販のパウダーを使いましょう

保湿クリームを塗って足をなめらかに保ちましょう



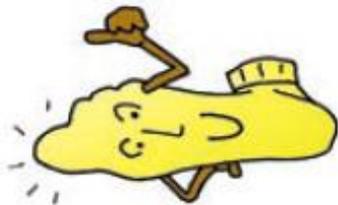
足をよく観察しましょう



週に1回は爪を切りましょう

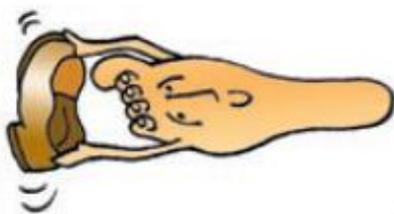


「はだし」で歩かず、必ず靴やサンダルをはくようにしましょう



清潔な靴下を毎日はくようにしましょう

足にあったサイズの靴を選んで、はくときには靴の中に石ころなど異物がないか確認しましょう



靴の中で足の指を自由に動かせるような靴を選びましょう



靴下や靴は定期的にはきかえましょう



◆足の皮膚をキレイに保とう！

足をせっけん
と流水でよく
洗いましょう



タオルで指のあいだまで
しっかり乾かしましょう



パウダーは足の汗や
「におい」を防いでくれます



保湿クリームを
塗ってなめらかに
保ちましょう



足の裏が乾いて
ひび割れなどは
ありませんか？



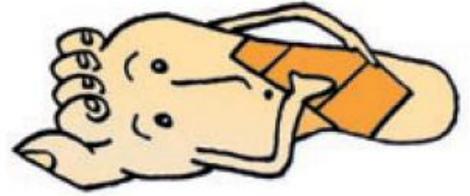
足に「靴ずれ」「まめ」
「水ぶくれ」がきたら



無理につぶ
さないよう
にしてくだ
さい



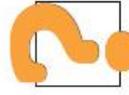
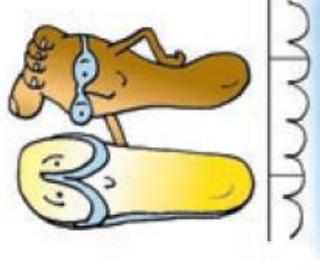
バンドエイド
などで保護を
して、ばい菌
が入らないよ
うにしましよ



電気ヒーターなどの
熱いものは足に近づ
けないようにしましょう



「はだし」で歩か
ず、必ず靴やサン
ダルをはくように
しましょう



足がひりひりした
り、痛みがある時
は...



足を塩に
つけましょう



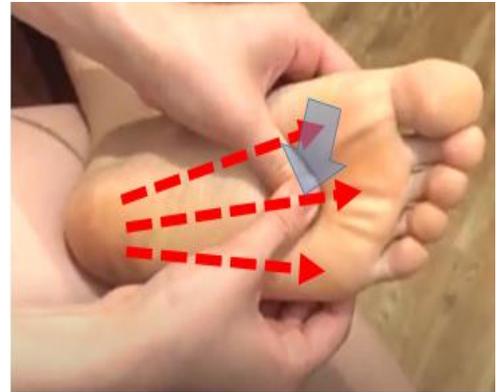
◆マッサージや関節の運動を

やってみよう!

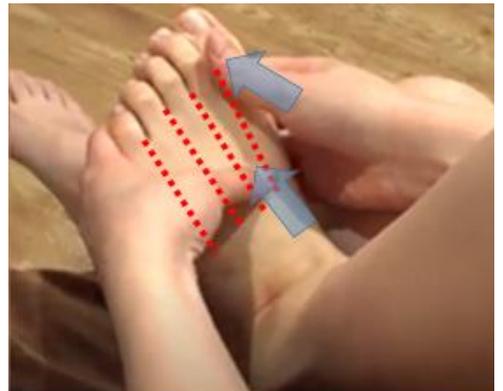


【足のマッサージ】

- ① 手の親指で足の裏を押し、かかとから指先の方へ移動させ、足の裏全体をマッサージしましょう。



- ② 手の親指で足の甲から指の付け根の骨の間を滑らせながら押してマッサージをしましょう。



- ③ 手の親指で足指の付け根を押し、ぐりぐりマッサージをしましょう。



- ④ 手の親指と人差し指で足の指をつまんで押し、ぐりぐりマッサージをしましょう。つまんだまま軽く引っ張ってみましょう。



※痛みのない範囲で行いましょう

身近な道具を使ってもマッサージもできるよ！



・ やや硬めのボール（ゴルフボール・テニスボール）やスチールの空き缶等を足の裏に入れ、少し体重をかけてコロコロと転がしてみましょう。



- ・ 片足5分間程度行ってみましょう。
- ・ **必ず床か椅子に座って**行いましょう。



⚠️ 空き缶で行う場合には、必ず**スチールの缶**で行いましょう！（アルミ缶はつぶれて危険です）

【関節の運動】

① 手の指を足の指の間に入れ、15秒程度そのままの状態ですの指を広げましょう。

② 足の指をゆっくりと伸展（足の甲方向）させましょう。
15秒程度保持してゆっくりと戻しましょう。

③ 足の指をゆっくりと屈曲（足裏方向）させましょう。
15秒程度保持してゆっくりと戻しましょう。



【足指じゃんけん】



足指じゃんけんをして足の筋肉をしっかりと動かしましょう！



「足のマッサージ」

「関節の運動」

「足指じゃんけん」

好きなタイミングで毎日行いましょう！

意識してしっかりとていねいに行うことが大切です！