

1. 1日1回、足をみましょう！

目でみて、手で触って確認しましょう

足の色はどんな色？

赤い？
紫いろ？
黒い？
茶色い？

足全体を両手で触って確認しよう

足が、かさかさ
乾燥していないかな？

指の間もよく見ましょう。
皮が剥けてない？血がでてない？
汁がでてないかな？

くさい??

POINT

👉 見るタイミングを決めて習慣付けしましょう。
起床時や入浴時、寝る前など、靴下を履いていないタイミングが
お勧めですよ。

👉 自分で目視できない方は、ご家族にみてもらいましょう。
手鏡を使って見る方法もありますね。



2. 足を綺麗にあらいましょう！



POINT

👉 洗ったあとは、水分をしっかり拭き取りましょう。

👉 指が変形している方は、指のあいだにガーゼなど挟んでおくと、指のあいだが蒸れずにすみますが、1日1回かならずガーゼは交換しましょう



3. 足浴して足を洗う方法

足を洗う時に、足のチェックも一緒に行うと、一石二鳥！

  <p>① 泡の洗浄剤を使用して洗浄</p>	<p>POINT! 泡で優しく洗い上げる やわらかい布を使って 指の間も洗いましょう</p>	  <p>② POINT! 指の間は、水分を拭き取り、観察しましょう</p>
  <p>③ POINT! 汚れと一緒に 泡を拭いてから 微温湯で流します</p>	<p>POINT!</p>	  <p>④ POINT! 食器用洗い桶 の代用で 足浴もできます 足浴の温度は 39℃前後 10～15分つ けましょう</p>

POINT

👉 お風呂場で、足浴してもいいですね。
シャワーでしっかり洗い流しましょう。
お湯の温度には、注意してくださいね。

