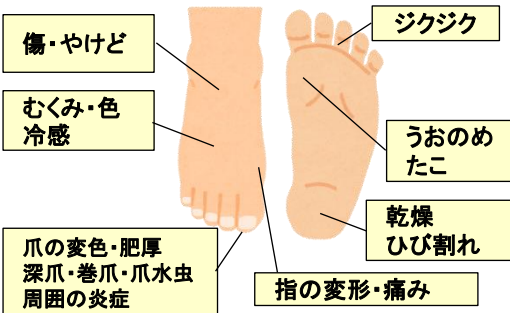


テーマ：足のお手入れ(フットケア)

足に痛みなどのトラブルがあると、生活に大きく支障をきたします。体はできるだけ痛みを緩和できる体勢をとるようになり、それは歩き方にも影響を与えます。バランスを崩した歩き方は膝、腰など他の部分の不調を誘発する可能性もあります。日頃から足の手入れをしっかりと行い、生き生きと生活しましょう。

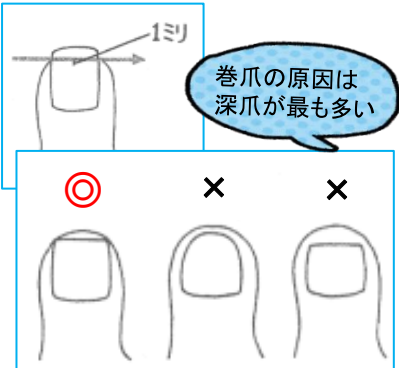
1 毎日、足をしっかり見ましょう!

足の指の間や爪、かかとを含めすみずみまでチェックしましょう。



3 爪のお手入れ方法

深爪をしない。爪を伸ばしすぎない。



- 爪切りは自分専用のものを使いましょう。(家族での使いまわしはやめましょう)
- 爪の形は「スクエアオフ」にカットしましょう。
 - ・まず横に真直ぐカットして、次に横部分を少しカットします。爪カットは少しずつ切り進むのがポイント。一度にパチンと切ると爪が割れたりすることがあります。
 - ・横の部分は巻爪の原因になるので、深く切り込まないように注意しましょう。
 - ・爪の長さは指先と同じくらいが適当です。白い部分が1ミリ程残る程度にしましょう。
 - ・爪ヤスリで丁寧に先端部分を整えます。(爪切り、ヤスリは洗って乾燥させる)

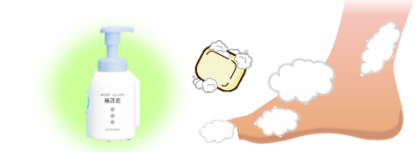
4 うおのめ・たこ

足に合わないサイズの靴を履いていたり、先端の狭い靴を履き続けることが主な原因です。靴の中敷きで圧迫が加わらない工夫や、自分の足に合った靴選びをする事が重要です。自分で足の「たこ」「うおのめ」をむしったり、削ったりすることは、足を傷つける危険があります。自分で処理せず、まずは医師に相談しましょう。

※糖尿病がある方はフットケアは特に重要となります

2 洗う・保湿する!

足を丁寧に洗い、清潔にしましょう。乾燥してひび割れた部分から細菌感染する事もあります。かかとなど乾燥が気になる部分はクリームなどで保湿しましょう。(水虫がある場合は抗真菌成分配合の洗浄剤も効果的です。詳しくは薬剤師にお問い合わせください)



さんまの揚げ焼き温野菜添え



- 【材料1人分】
- ・さんま……………1尾
 - ・塩・コショウ……………少々
 - ・片栗粉……………5g
 - ・卵……………10g
 - ・パン粉……………10g
 - ・サラダ油……………10g
 - 添え
 - ・大根……………20g
 - ・にんじん……………20g
 - ・しめじ……………20g
 - ・ブロッコリー……………20g
 - ソース
 - ・マヨネーズ……………小さじ1
 - ・ケチャップ……………小さじ1

【1人分】エネルギー589kca塩分0.7g

ポイント

【作り方】

- ①さんまは内臓を取り除き、3等分にして塩、こしょうをする。
- ②キッチンペーパーで水分をよくふき取り片栗粉→卵→パン粉の順につける。
- ③油をしき、揚げ焼きをする。
- ④添えの野菜を蒸す。(ゆでもよい)
- ⑤マヨネーズとケチャップを混ぜたソースを作り温野菜にソースをかけて出来上がり。

さんまは焼いて食べることも多いですが、フライにすると骨も外れやすく子供も食べやすくなります。秋が旬で、尾や口先が黄色いものは脂ののりがよく、ビタミンB₁₂、D、DHAが豊富です。カラフルな野菜をたっぷり添え、ソースも工夫して魚と野菜と一緒に食べましょう。

ウォーキングに適した靴の選びかた

靴はウォーキングの大切な要素です。選び方や履き方を間違えるとかえって足に負担がかかります。以下のような点に注意しましょう。

ひも(又はマジックベルト)が基本。かかとを靴の後ろにしっかりつけ、つま先に近い前の方からきつめにしっかり締めます。

かかとの周りが固く、しっかりしたもの。

つま先に最低1cmの余裕を持たせる。靴の前に余裕がないと、足を蹴り出す時、ゆび先が前に伸び、靴に当たって圧迫されます。

靴底はしっかりと硬く、指の付け根の部分だけが曲がるもの

