

フットケアをしよう!

1

足をつける



40度くらいのぬるま湯
10分~15分つける

2

泡をつくる



泡立ってスポンジなどで
泡をつくる

3

やさしく洗う



足の裏や指のあいだもあらう

4

洗い流す



泡をきれいなお湯で
洗い流す

5

タオルでふく



指のあいだもきれいに
ふき取る

6

保湿剤をぬる



かさかさを予防しよう
指のあいだはぬらない

7

靴下をはく



ゆったりサイズ・かかと
は合わせる はだし禁!

足のチェックをしよう

1. 足がしびれる、はれぼったい
2. 足がいたい、冷える
3. 皮膚が乾燥し、ひび割れている
4. まめや靴擦れがある
5. 靴の中の小石などは出している
6. タコ・ウオノメがある
7. 水虫がある
8. 爪がのびている (爪が厚い)

※変わりあれば、看護師に伝えよう!