

## 自分の足&爪をチェックしよう!

足のトラブル予防、早期発見のために、  
自分の足を知ることが第一です。

### 足全体

- しびれや痛みはない? ●キズはない? ●足ゆびの変形はない?
- 色が悪くない?(赤い・紫色など) ●冷たくない?
- 水ぶくれはない? ●むくみはない?

### ゆびの間

- 皮むけやジクジクしてない?

### 爪まわり

- 爪の伸びすぎや変形はない?
- 爪が食い込んでない?
- 爪は短く切りすぎてない?
- 爪の色が濁ってない?  
(明らかに白い、黄色い、茶色い)
- 爪の手入れがきちんとされている?

### 足の裏

- タコやウオノメはない?
- かかとがひび割れてない?
- カサカサしてない?

## 足と爪にうるおいを!

爪もお肌と同じです。お風呂から上がった後、足や爪にも、  
クリームや乳液などで保湿してあげましょう。



### ココもポイント!

タコやウオノメは、乾燥時にヤスリをかけて、入浴や足を洗った後に必ず保湿を。

## 足のケアを習慣づける

まず、足を洗う、正しく爪を切る、保湿する、自分に合った靴下や靴を履く、適度な運動を生活習慣にすることが大事。また、部活動の導入にもんで心身を解きほぐしたり、足指ジャンケンで血流を高めたり、身近な取り組みが足の健康やスポーツのパフォーマンス向上にもつながります。ぜひ、子どもたちだけでなく、ご家庭や部活動でも気軽なフットケアを心がけてほしいです。

- ◆武蔵加乃子さん「爪切り屋」 メディカルフットケアJF協会会員、(一社)日本フットケア・足病医学会フットケア指導士
- ◆一般社団法人 生きがいがづくり研究所  
誰もが健康で生きがいある暮らしをめざし、岩手県内で地域や学校、高齢者施設などに出向き、フットケアの講習会や体験会等の活動を展開。フットケアの普及啓蒙を行なっている。

## 間違った爪切りしていませんか?

# スポーツと足のケア

健康な生活を支える「足」。スポーツ選手のパフォーマンスにも足や爪のケアが大きく関わってきます。そこで、県内でフットケアワーカーとして活動する武蔵加乃子さん(一般社団法人生きがいがづくり研究所)に、スポーツにおける足や爪のケアについて伺いました。

## アスリートは、フットケアの大切さを知っている

私がフットケアをはじめた16年前から、海外では足専門の医師がおり、まちなかにもフットケアサロンが普及していました。野球やサッカー、バスケットボール、陸上など、スポーツのほとんどは足を使うので、普段からフットケアをするプロスポーツ選手が海外には数多くいます。

日本のプロスポーツ界もフットケアの大切さが重要視されつつありますが、ジュニア世代のスポーツ選手も、将来プロになる可能性があるので、足のちよつとしたトラブルが原因で故障してしまつたら残念なこ

## 足育の大切さを知ろう!

と。子どもの頃から、身体を支える足をケアする習慣を持つことは、とても大事です。

ここ数年で、食育ならぬ「足育」に取り組む団体が増えています。成長途中にある子どもたちは、靴の履き方が悪いと足や指の変形にもつながりますが、そもそも靴の選び方、履き方がわからず、見た目のカッコよさで選んだり、自分の目的に合わない靴を履いている場合もあるでしょう。

例えば、学校指定の上履きも、これからは改善の余地があるかもしれません。子どもたちが長時間使う靴なのに、足幅や厚さ

## 気づきにくい子どもの足の健康

に合わないまま、走ったり歩いたり……。こうした現状を踏まえ、全国各地で子どもの足問題に取り組むプロジェクトも動き出しています。

足のケアの中でも、自己流の爪切りは危険です。とはいえ、「正しい爪ケアの仕方」が分からず、深く爪を切り込んでいる人も多いのではないのでしょうか。爪を切りすぎて傷をつくったり、巻き爪が痛くて指先や足に力が入らなくなったり、痛みが原因となってスポーツで活躍できない例も少なくありません。

問い合わせ

電話 : 019-618-3044

e-mail : ikigaizukuri@ezweb.ne.jp

