

フットケア

南昌江内科クリニック
2018年 秋号

通信



気を付けていますか？ 爪の切り方



日に日に涼しくなり、お出かけに最適の時期になりました。
快適に歩くために何気なくしている爪切りを見直してみましょう。

適切な爪の切り方



ポイントは切り過ぎない！こと

- ① 「爪の先の白い部分が1mm残る程度」が切る目安
- ② 先端がまっすぐになるように切る(スクエアカット)
- ③ 最後に爪の両端を少しだけ切る(やすりも可)

☆切りすぎを防ぐには「やすり」を使うのがおすすめ☆

ガラス製のものなど種類は様々です。ドラッグストアなどで取り扱っています。



深爪は「巻爪」を起こしやすく、「傷」を作る原因になるため注意が必要です。ご自分で爪切りが難しい方はご相談ください。
「小さなけがを防ぎ、大きな足病変を防ぐ。」
健康な足で、行楽シーズンを満喫しましょう。



二村医師から



秋を求めてお散歩をしてみました。
まずは彼岸花を発見！燃えるような赤と可憐な花で好きな花の一つです。
田んぼのあぜ道に多くあるのはモグラ除けが目的と聞きます。
見た目だけでなく、人の役にも立っているのですね。
お散歩も小さな楽しみを探しながらだと2-3時間はあっという間でした。
新しいスニーカーを買ったので慣らしながら歩きたいと思います。

