

まんぼう通信

令和4年8月1日 No.91

皆様こんにちは！暑い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。こまめな水分摂取、休憩、扇風機やエアコンを使用しながら、適度な温度で夏を乗り切りましょう！！
さて今回は、「爪の切り方がわからない！」という声が多く聞かれるため、足の爪のことについてお話しします。

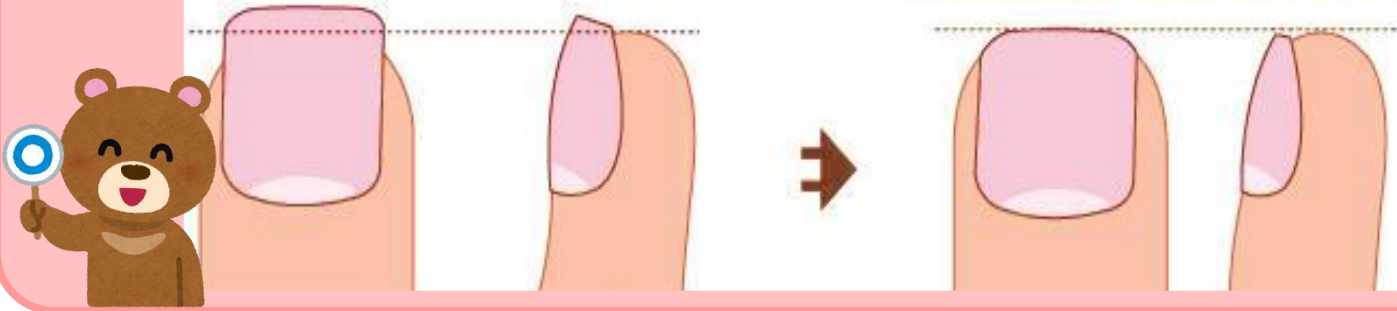


足の爪はどうやって切るの？



横にまっすぐ切って下さい。

- ・角は引っかからないよう滑らかに
- ・爪の先端と指の先端が同じ高さ

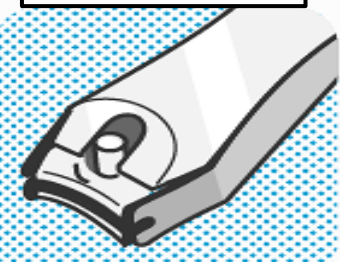


バイアス切りは、先端から巻き爪になりやすいです。
また、深爪は炎症を起こす原因にもなります！

爪切りは何を使えばいい？

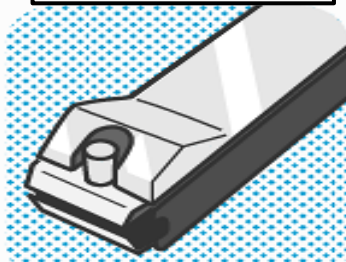
曲線刃タイプ

通常の爪切り



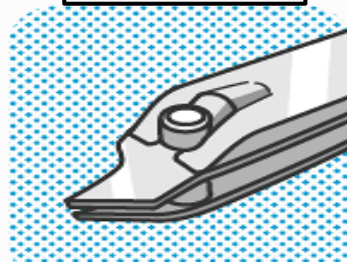
直線刃タイプ

足の爪切りに
適している



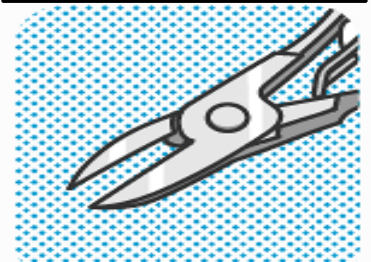
斜め刃タイプ

巻き爪用



凸刃タイプ

厚い爪や巻き爪に
適している



他にもいろいろありますが、自分の爪に合った爪切りを選びましょう！

爪の役割は？

足の爪は、立つ時・歩く時に体を支え安定させる

爪を切らない、痛い

この状態を放置すると
爪に異常が起こり

歩行障害や転倒の原因になります！



「足を見せたくない！」
という方もいると思いますが、
いつでも気軽に見せてくださいね！

爪の豆知識

- 爪は、硬いケラチンというたんぱく質でできている
- 健康な人で1日に0.1mm伸びる
- 加齢により伸びるスピードが遅くなる
- 足の爪の伸びるスピードは、手の1/3程度
- 冬よりも夏の方が伸びるスピードが速い
- 若年者・男性の方が伸びるスピードが速い
- 高齢になると爪が乾燥して割れやすい

などな

自分で切れない時、爪でお困りの時 など
我慢せず主治医、看護師、リハビリスタッフに
相談しましょう◎

