

拳法エクササイズ教室

(公財) 亀山市地域社会振興会
 (スポーツ研修センター ☎82-9092)
 美容と健康のために、そして護身術の習得に教室を開催します。一緒に気持ちの良い汗をかきませんか。
と き 4月9日～5月28日の毎週土曜日 午後1時～2時30分 (全8回)
ところ スポーツ研修センター 柔道道
参加料 4,000円 (スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装
申込開始日 3月1日(火)
申込方法 参加費を持参の上、スポーツ研修センターへ直接お申し込みください。

はじめてのヨガ教室

(公財) 亀山市地域社会振興会
 (スポーツ研修センター ☎82-9092)
 初めての人でも簡単に始められます。一緒に気持ちの良い汗をかきませんか。
と き 4月22日～6月24日の毎

週金曜日 午前10時～11時(4月29日、6月3日を除く全8回)
ところ スポーツ研修センター 柔道道
参加費 4,000円 (スポーツ保険料含む)
 持ち物など 飲み物、ひざ掛け、バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装
申込開始日 3月1日(火)
申込方法 参加費を持参の上、スポーツ研修センターへ直接お申し込みください。

さあ！ はじめよう 介護予防

Vol.10 足もとの手入れを習慣に！

亀山地域包括支援センター「きずな」
 (あいあい ☎83-3575)

●健康の源は足もとから！

足の指や爪に問題があると、体を動かすことがおっくうになったり、体のバランスをとることが困難になったりします。

そうすると筋力が低下して転倒したり、寝たきりになったりするおそれがあります。

●足のこんな変化に要注意！

- ▷ 爪が伸びすぎている
- ▷ 巻き爪などで変形している
- ▷ 水虫や傷がある
- ▷ 麻痺がある
- ▷ 感覚が鈍っている
- ▷ 痛みやむくみがある など



●糖尿病の人は、特に注意が必要です！

糖尿病になると、足の感覚が鈍くなっているので、傷が治りにくく悪化しやすくなります。何か異常を発見したら、すぐに専門医の診察を受けましょう。

●足の爪や指をいたわる生活を！

- ▷ 毎日入浴して、足を清潔に保ちましょう。
- ▷ 足のマッサージを定期的に行いましょう。
- ▷ 自分に合った靴を選びましょう。
- ▷ 正しい爪切りを学びましょう。

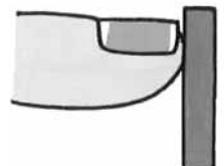
爪の切り方のコツ

ニッパーや爪切りの下刃を爪と爪下皮の間にに入れて固定し、上刃だけを動かして切っていきます。このとき、もう一方の手の親指で軽く爪の根元を支え、中指で第一関節をつま先に向かって押し上げるようにすると、安定して切ることができます。



長さの目安は？

爪の白い部分が1mmくらい残るように切ります。右図のように指先に平らなものを当てて爪が当たらないくらいの長さを目指しましょう。



形は？

足の指の形のとおりに切りましょう。白い部分がなくなるくらい深く切ったり、横を丸く切る(バイアス切り)と、巻爪の原因になります。

