

副院長 八 鈇秀之

足や足の爪は、体を支えて安定させる大切な役割を持っています。高齢になると足や足の爪の異常を持つ患者様が多くなります。

また高齢になると全身が乾燥していくように爪も乾燥していきます。乾燥すると爪は硬く、厚くなります。爪に変形があると、炎症をおこしたり、歩行に障害をきたしたり、転倒の危険性も大きくなります。これを予防するためにはフットケア(足のお手入れ)が大切になります。フットケアの基本は、日ごろから足と足の爪をよく観察し、清潔にしておくことが大切です。

高齢者に多い足と足の爪の問題は、外反母趾、水虫、爪白癬、巻き爪、厚爪、硬爪、足のひび割れ等です。

足に傷や痛み、皮膚の色の変化がないか、かかとのひび割れや、指と指の間の皮膚がむけてかゆくないか等が観察のポイントです。

爪の観察は、色や形に変化がないか、伸びすぎや割れ、肥厚、巻き爪はないか等がポイントとなります。

次に足の清潔を保つための、足の洗い方です。温かいお湯に足を浸し、石鹸を良く泡立てて、足の裏、指の間を

きちんと洗い、さし洗います。指の間もよく拭き取ります。指の間もよく拭いてください。

湿クリームを塗りましょう。皮膚が乾燥している場合は、保

爪は入浴後の柔らかくなっている間に切りましょう。爪は少しずつ一直線に切ります。爪の先端の白い部分が1ミリ程度残るようにまっすぐに切ります。後はヤスリで先端を整えましょう。爪に変形があり炎症を起こしている場合は皮膚科を受診し治療を受けて下さい。

日ごろの足のお手入れで、いつまでも元気に歩きましょう。フットケアで足の痛みとおさらばです。



イベント

平成27年4月22日、先崎里美さんと西山晃子さんによるフルートとピアノのデュオコンサートが開催されました。先崎里美さんは、東京音楽大学音楽学部器楽科で、フルートを専攻されました。卒業後は様々な音楽活動を経て、クラシックやジャズユニットでの活動を行い、当院での演奏会は今年で6回目を迎えました。映画のテーマ曲やクラシック・ジャズなどの他、患者様がお好きな昭和の歌謡曲や民謡の演奏が行われました。懐かしい曲やリズムの良い曲が演奏され、若いころに聞いていた思い出の曲だと感動している方や、いつもは目を閉じている方が目を開けていたり、リズムにのって手を動かしたり、一緒に口ずさんだりと、患者様もご家族様もとても楽しまれていた様子でした。



合格者の言葉

五病棟の瀬戸映美です。

この度、無事に介護福祉士の試験に合格することができました。何もわからず、思い切って飛び込んだ介護の世界も今年で四年が経ちました。患者様とふれあう楽しさ、また、人生の先輩へ接することの難しさを学び、日々勉強になります。これからは資格を活かし、患者様のことを一番に考えられる介護士へ成長していきたいと思えます。



一病棟の横山詩織です。私がこの介護の世界に入ってから三年半が経ちました。今回、介護福祉士国家試験に挑むことで、自分が今まで見てきたこと、経験してきたことを再確認することができ、

ようやく介護という仕事のスタートラインに立てた気がします。これからはより良い介護を行える介護士になれるよう努力していきます。



何と読むのでしょうか？

- 1.小豆 2.南瓜 3.木耳 4.筍 5.茗荷 6.山葵 7.大蒜 8.西瓜 9.蒟蒻 10.玉蜀黍

正解は今号のどこかにあります

漢字クイズ

