

うらら通信 2020年夏号

うらら広報営業委員会

ご不便をお掛け致しております



日頃より、「うらら」をご愛顧いただきまして、ありがとうございます。

新型コロナウイルスへの緊急事態宣言は解除されましたが、私たち「うらら」は、入所者様への面会の制限、ショートステイの受け入れ中止の継続など、まだまだ警戒を緩めない対応をさせていただきます。

ご不便をお掛け致しておりますが、ご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。

新しいデイケア室

5月20日(日)～6月10日(水) デイケア室は開設以来の大工事で『床の張替え工事』を実施しました。

利用者様やご家族様を始め、関係事業所の皆様には個別な対応をしていただき、ありがとうございました。

工事は無事に終了し利用者様の表情が明るく、「きれいになったね!」「気持ちがいいね!」と話して頂きました。私たち職員も気分一新していますのでデイケア室でリハビリをお持ちしています。



BEFORE



AFTER

うららでのフットケア

自分の足の爪ってじっくり見たことはありますか?

入所のご利用者様は巻き爪や肥厚爪など様々な足のトラブルがみられます。

足のトラブルがあると、元気よく足をあげて歩くことは難しくなり、



その結果、特にご高齢の方は転倒したりと自立を妨げる原因にもなります。

足の健康を保つためには予防が大切です。

今回は巻き爪の予防に大切な『爪の切り方』をご紹介します。

爪の先端は四角い形が理想的

親指と同じ長さ

爪の両角を残す
とがった角はヤスリなどで少し丸めましょう。

誤った切り方の例



爪が長すぎると、靴などに圧迫されて、痛みや爪の変形が生じやすくなります。



爪が短すぎると、先端の皮膚が隆起し、爪の伸長が妨げられて変形しやすくなります。



爪の角を切り落とすと、爪が皮膚に食い込んで、炎症や痛みが生じやすくなります。

監修：慶應義塾大学 皮膚科 専任講師 齋藤 昌孝 先生

是非、ご自身の足の爪の切り方をチェックしてみてください。