

足のケア、実践して

健康運動指導士が講演

秋田魁新報社主催の第56期BLC（ベター・リビング・サークル）5月例会がこのほど、秋田市中通のイヤタカで開かれた。健康運動指導士の児玉美幸さん（56）＝大潟村＝が講演し、「足のケアを実践し、豊かな人生を楽しみましょう」と呼び掛けた。

テーマは「あなたの足は大丈夫？ ～これからの人

フットケアの重要性を語る児玉さん



生をもっと楽しむための足づくり」。児玉さんは爪をきれいにしたり、足裏のたこを取ったりしてフットケアをした後、足の指に力が入るようになった80代の女

性の事例を紹介。「足の指を使わないと、かかどに体重がかかる。その状態で真つすぐに立とうとすると、膝を曲げ、骨盤を傾けなければならぬため腰が痛く

なる」と話し、足の状態が体の不調にどのように影響するかを説明した。

最後に自分でできるフットケアの方法も紹介した。足を洗うときはせっけんを泡立ててたっぶりの泡でなでるように洗い、爪の周りや指の間と付け根は歯ブラシを使うようアドバイス。「爪を切るときは良く切れる爪切りを使って、深爪を避け、角を落とさないように気を付けましょう」と話した。