

はじめよう！フットケア（足浴）

フットケア(足浴)とは名前の通り足だけを洗う入浴方法です。足浴には以下のような目的があります。

①足の皮膚を清潔に保ち、感染症を防ぐ

足の皮膚を汚れたままにしておくと不衛生で細菌なども発生しやすくなります。フットケアにはそのような事態を未然に防ぐとともに、皮膚を清潔にすることで創傷の治癒を早められるという効果があります。

②足の血行を改善し、血流をよくする

足は体の末梢にあるため、血流が滞りやすいという特徴があります。足を温め全身の血行を良くすることで循環機能が高まります。血行が良くなると、老廃物の排泄がスムーズになり、むくみの改善にも役立ちます。

③リラックス効果や睡眠促進効果の期待ができる

足を温めることにより筋肉の疲れの軽減や、疼痛の緩和という効果が期待できます。また、気分を落ち着かせる働きのある「副交感神経」が優位になり、リラックス効果や睡眠促進効果を得ることができます。

④足の状態を観察し、健康状態を把握する

「足は第二の心臓」と言われていますが、体の末端にあるため、じっくりと見る機会の少ない部位です。足浴は足を観察するチャンスです。そこから思わぬ病気が見つかる可能性があります。

実際に足浴をやってみよう

<準備するもの>

- ・バケツや洗い桶など足を洗えるもの
- ・ボディソープ(泡タイプがおすすめ)
- ・かけ湯用のペットボトルややかんなど
- ・タオル
- ・防水シート
- ・保湿剤、爪切り

<方法>

- 1, ベッドや椅子に腰をかけ、姿勢を整えます。
- 2, 防水シート(レジャーシートも可)の上にタオルを敷き、湯を入れたバケツを置きます。(39~42℃の湯を準備し、熱くないか手で確認しましょう)
- 3, ゆっくり足首までつかります。
- 4, 足が十分温まったらボディソープなどを泡立てて、片足ずつ洗います。指の間も丁寧に洗いましょう。
- 5, 両足とも洗い終わったら、片足ずつお湯から出してかけ湯をします。
- 6, タオルでしっかりと水気を拭きとります。特に指の間の湿気は丁寧に拭きとります。
- 7, 必要に応じて保湿剤を塗り、爪の手入れをして終了です。



少しでも長く自分の足で歩くためにも、足を清潔な状態に保ち、感染症や傷、感覚障害などの異常を早期発見して、予防治療を行いましょう。

さざんか菜園②

リハビリの一環として始まったさざんか菜園。車椅子でも活動できるようリハビリスタッフも工夫しながら、水やり、畑作り、植え替え、肥料まきなどたくさんの利用者様に参加していただきました。湿った土の感触、水やり後の匂いを久しぶりに味わったり、野菜の成長ぶりを見たりして「これは肥料が足りんわ」などいつも以上に会話も弾みました。利用者様の笑顔がたくさん蓄えて張りのあるピーマンとなすが収穫でき、「家族に見せるね」とその姿を絵に描いて持ち帰る利用者様もみえました。

R5.6.29



茄子の花が咲きました

水やりの様子



肥料まきの様子



茄子とピーマンを収穫！

R5.7.21



作品紹介



利用者様の作品をご紹介します。上記の写真はデイご利用の利用者様(89歳・女性)が作成されたベストとスカートです。昔から洋裁・和裁・刺繍や編み物がお好きとのことで、スタッフが着物を持ってくると、スタッフの身長などのサイズを測り型紙から作成していただきました。この素敵な仕上がりにスタッフは感動！この作品以外にも刺繍を施したカフェカーテンなど色々な作品を作成されています。皆さんも好きなことや興味があることに挑戦されてみてはいかがでしょうか。

入所・ショートステイ・デイケア・訪問看護のご相談を随時受け賜っております。

～お気軽にお問い合わせ、ご相談下さい～

職員紹介



リハビリ
田村 いづみ

- ① 病院で作業療法士として、18年勤めていました。
- ② 子供との柔軟
- ③ 小倉トースト筋トレ(目指せ！ヒップアップ)
- ④ 今までの経験を活かして、楽しくリハビリができればと思っています。



介護職員
長坂 柚希

- ① 介護職
- ② 絵を描く・お菓子作り・アイドルの応援
- ③ 麻雀にハマっています。
- ④ 一日でも早く仕事を覚えて、皆さんに安心していただけるよう頑張りますので、よろしくお願いします！

- ① 前職
- ② 特技や趣味
- ③ マイブーム
- ④ 今後の抱負

次号は令和6年2月発行予定です。