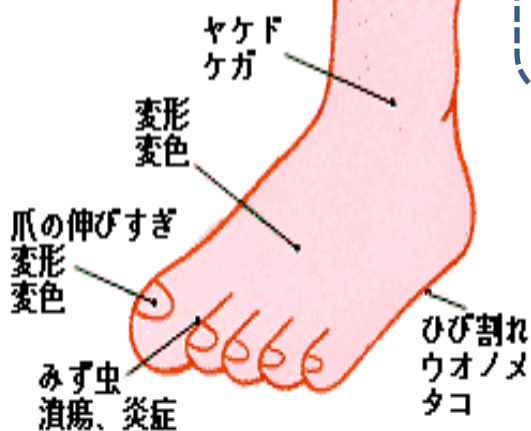




# 足の手入れについて！

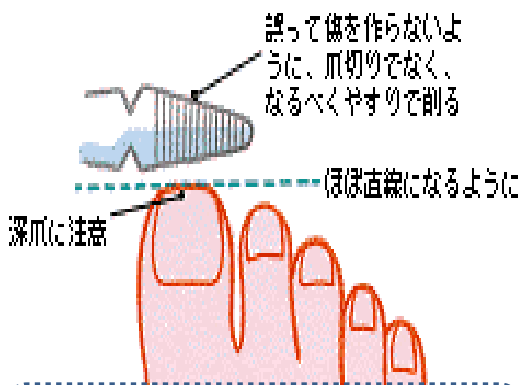
よく足を観察する



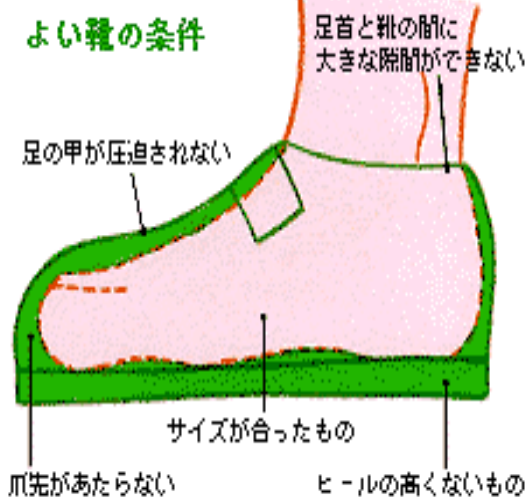
両足を毎日注意深く観察する。  
足を洗ったら乾かし、  
特に、指の間をきれいに拭く。

靴は合うものを選ぶ。  
小石や針などが入っていないか、毎日靴を点検する。  
靴下はこまめに交換する。

よい靴の条件



爪はまっすぐに切り、深爪をしない。



- 湯たんぽ、アンカは使用しない。
- 足が冷える時は靴下をはいて寝る。
- タコ・魚の目・水虫の手入れは主治医と相談する。
- 素足で歩かない。特に海やプールサイドでは注意する。入浴時はあらかじめ手で湯の温度を確かめる。
- けがをした時は、応急処置として流水で洗い流し、病院に連絡する。