

今回は、手足のケアについてお伝えしたいと思います

身体の末端にある指先は、静脈と動脈が切り替わる重要なポイントになります。

ここの血流が促されると、心臓に還る血流がよくなり、同時に心臓から出ていく血流量も増えます。

そのため、全身の血液循環がスムーズになり体が温まります。¹⁾

まずは、簡単な指先のマッサージ。指先を触ってみましょう。触った後に、なんだか手がぼかぼかしてくると思います。試してみてください。



ほうずき挟み

血管の圧力をとって、指先をふっくらさせれば、指先の冷えも解消。

爪の両脇を指ではさみ、指の腹は親指で押さえる。

爪の両脇と指の腹を交互にプッシュ。

ほおずきの実をつぶさないように揉むような力加減です！

(日本フットケア協会 HP から引用)

皆さんからの要望が多い爪切りについて書いてみたいと思います。

爪を切る前に、上記のほうずき揉みや爪回りのマッサージ・温浴などを行うことも効果的です。

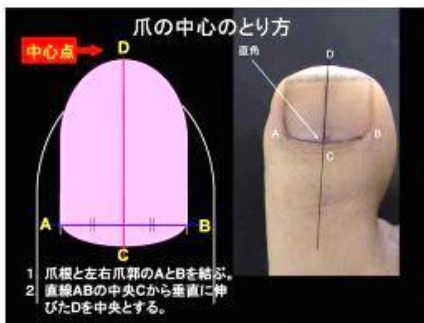
一番身近な爪切りではありますが、切り方を誤ると、痛みを与えたり、皮膚を傷つけたりすることになります。

正しい爪の切りかたをしないと、巻き爪になったり、爪がバランスよく生えてこない場合もあります。²⁾

正しく爪を切るためには、まず爪の中心をとることが大切になってきます。

中心点がとれたら、中心点の左右対称に爪が伸びるように切っていきます。

一回でたくさん切るというのではなく、何回にも分けて少しずつ切り進むようにしていきます。³⁾



■ 爪の中心の取り方

1. 爪切りを行う前の、爪の中心の取り方についてご説明します。

爪根と左右爪郭の交点Aと交点Bを結ぶ。

2. 直線ABに中心Cから爪先に垂直に伸ばし、爪先との交点をDとする。

3. 爪の中心Dとする

(日本フットケア協会 HP より引用)

爪切りは、普通の爪切りで大丈夫です。

爪切りの当て方は、爪の生えている方向と平行に当てます。

爪を持ち上げたり、ひねらないように注意してください。爪のカーブに合わせます。

指自体を切らないように注意が必要です。¹⁾

爪切りが終わったら、紙やすりで軽く切り口をそろえておくのも良いです。

よく見られる爪の変形



皮膚科 鈴木先生からのアドバイス

変形の強い爪は、爪切りを使用してはいけません。

ヤスリで日々削りましょう。

薬局で販売している、靴ペラのようなヤスリが使用し易いです。

参考文献

1) 日本フットケア協会 室谷良子著 ふくらはぎケアマッサージでお悩み解決から引用

2) ピクチャーブック 爪のケア・手足のケア技術より引用

3) 秘伝冷えとり手ワザ 77 より引用