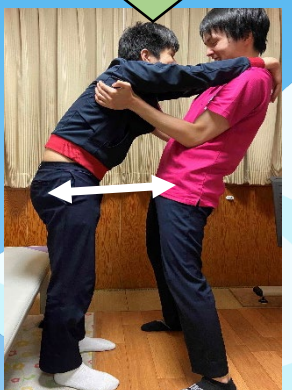


BAD 



介助者のポイント

1.お互いの距離を近づけて行く

2.腰を落とし、脚の力を利用して立ち上がる

3.起立時に腰を反らさないようにする

GOOD 



腰を痛めない起立介助方法
○いつも、このまっすぐに起立介助をしていますか？
ポイントをおさえて腰の負担を減らしましょう！

すすらん若桜新聞

★被介助者の姿勢のポイント★

- ・足の位置：膝の角度90度より手前に引く
※足の裏はしっかり着けて
- ・ベッドの高さ：被介助者の膝より高くする
- ・座る位置：太ももの前半分が椅子の端から出る程度



著 .. 看護師 藤田ちえみ



医療としてのフットケア

フットケアと言えば、以前はエステなどで使われる言葉でした。しかし、最近では医療としてのフットケアの重要性が再認識されています。

では、なぜ今フットケアなのか？

理由は簡単です。足は体の一番下で支えている部分です。建物で言う基礎なのです。基礎が崩れれば建物が傾くのと同様に、足に異常があると、そこをかばう歩行をしてしまうので、膝や腰に負担がかかり、全身に影響が出てきてしまうのです。

皆さん、自分の足、自信を持って人に見せられますか？巻き爪・水虫・偏平足・魚の目などで困っていませんか？

これらの治療は基本的には皮膚科で行われています。すすらん若桜では正しい爪切り方法の指導や、爪切りが自分で出来ない方への爪処置なども行っています。

まずは、自分の足を見つめてみて下さい。

