

社会とのつながりはフレイル予防の第一歩

ボランティアなどの社会参加は、からだや心の健康につながります。さらに認知症の予防にも効果があるといわれています。あなたも身近な地域で活動をして健康長寿をめざしましょう。

富士小学校の学校安全ボランティア 伊藤さんを紹介します



●伊藤さんの一言

毎朝、富士小学校の正門で子供たちへの声かけ運動を行っています。小学校のPTAを行っていた頃から、18年間継続して活動しており、子供たちの成長を見守ることが私の元気の源です。

「学校安全ボランティア」の方々には、子供たちが、毎日・楽しく・安心して学校生活を送ることができるように、ご尽力をいただいています。活動内容は、おもに児童の登下校時に、通学路などで見守りや、パトロールを行い、子供たちの安全確保を図ることで。活動を始めようとお考えの方は、台東区内の各小学校にお申し出ください。

問合せ 台東区内各小学校・台東区教育委員会庶務課 ☎5246-1402

足元からいきいき生活

～健康の土台は足もとです～

足や爪は、体を支えるという大切な役割があります。足や爪に異常があると、足に力を入れて歩きづらくなり、転倒のリスクが高まります。そのため、足や爪のケア(フットケア)が大切です。

高齢者に多い足のトラブル

- ・白癬症(水虫)
- ・厚爪
- ・爪白癬
- ・足裏の角化や亀裂
- ・巻爪



足のトラブルを予防するため大切な3つのポイント

① 足を清潔にしよう!

よく泡立てた石鹸で、指の間、土踏まず、かかとを丁寧に洗います。爪と皮膚の間もしっかりと洗いましょう。



③ 足のマッサージをしよう!

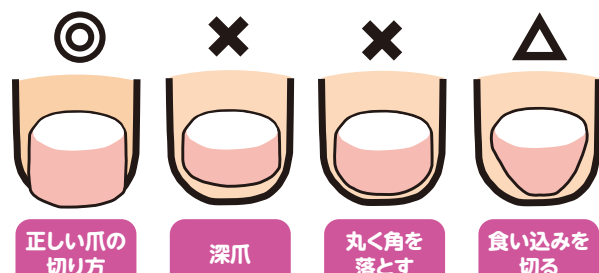
良い爪が作られるためには、足の血液やリンパの流れをよくすることが大切です。



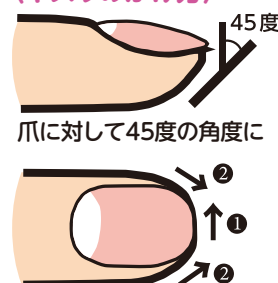
ゴルフボールなどでマッサージすると気持ちがいいですよ。

② 爪を正しく切ろう!

〈足の爪の切り方〉



〈ヤスリのかけ方〉



あまり両端を丸く削り落とさず、角を残しておく。

ポイント

角は四角く残します。白い部分が1mm程見えるように切りましょう!

注意: 爪が厚くなったり、かたくなっている場合や、重度の巻爪は、専門医(皮膚科医)に相談しましょう!