

④ 正しい履物を選びましょう。

健康サンダルは、足裏のつぼを刺激するための隆起物があり、その刺激から足を守ろうとして角質がどんどん硬くなってきます。足裏の皮膚が硬くなって亀裂を生じる可能性がありますので、健康サンダルの使用はおすすめしません。サンダルや草履などもケガをする危険性がありますので、ちゃんと靴を履きましょう。また靴ずれを予防するため、新しく買った靴はいきなり長時間履くのではなく徐々に慣らしていき、靴を履く前や脱いだ後には、靴の中に小石など入っていないかチェックしましょう。



⑤ 低温やけどに注意しましょう。

カイロや電気アンカは使わないように。お風呂に入る前には、お湯の温度を確認しましょう。

⑥ 足の血流を促進するための人工炭酸泉や入浴剤を使用して足浴しましょう。

足趾の運動をやりましょう。

⑦ 足に異常を見つけたら、すぐ相談しましょう。

胼胝（べんち、たこ）・鶏眼（うおのめ）を自己で処置をせず、病院へ依頼しましょう。

爪きりも出来なければ病院でやってもらいましょう。

わずかな傷が原因で、細菌感染を起こし、足を切断しなければならないほど悪化します。特に ASO の方は、血液の流れが悪く傷が治りにくいため、治癒にも時間がかかり、その間に感染を起こしたりします。毎日の足の観察だけでなく、足のケガを防ぐことが大変重要です。

足を大切にしてください。足に何か異常を感じたり、足に関して質問などがありましたら、何でもスタッフに相談して下さい。