

さいごに **③自分の足を保護すること** ですね。

これは、足を清潔にすること・・・お風呂に入ること、足を洗うこと・・・このときもぶついたりしないように・・・

靴下、靴などの履き物も清潔にしましょう

裸足では歩かず、靴下を履きましょう。

靴などもよく「自分は〇〇で買っている」「〇〇のメーカーの靴だから大丈夫！」なども聞かれます。

しかし、足の形は人それぞれ、さらに合併症、生活習慣などにて全く違い、“靴によるきず”ができることも非常に多く経験しました。

変形があるので靴が合わない。感覚が低下しているとある程度傷がひどくなるまで気づかない。 のですね。

ここでも、靴を選んで終わり、業者などに作ってもらって終わりではなく。履いてみて、その後の「足に留意する」という第 2 段階にもどってください。

はじめの

"寒いから、冷たいからといって不用意に足をこたつに入れたり、“あんか”や湯たんぽを使ったりしながら寝ないでください" ということが、わかっていただけましたでしょうか。



感覚、神経の低下があるのですから、温度の感覚も低下していると、その足を温めることが、即、“低温やけど”につながり、大きなきずになります。私も多くのやけどをみましたが、体があたたまるまで、こたつとか、湯たんぽを使用していたら悪くなった。とおっしゃいました。

それほど神経障害は感覚が低下してしまうんですね。十分にご注意ください。

ほかにもいつもなるべく歩いたりして(きちんとした履き物をはいて、傷には注意ですが)また人工炭酸泉や入浴剤を使用して足浴などもがんばってみてください。

そして、足に異常を見つけたら、すぐ相談してください。
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。

足のケアはモグラたたきと一緒にです。つねにいろんなことが出てきても たたきつづけることが大事です。それも、子モグラのうちに対処することが大変にならずに、時間もかからずにすむことが多いです。

“こんなことぐらい自分で・・・” “まだたいしたことないでしょ”などと思わずに気になることは周りの人、スタッフなどに相談してみてください。