



(フットケア **さんぽ**してから 散歩する)

フットケアの**さんぽ**行っていますか？

1. 保清 (ほせい) : 感染症に対する抵抗力が低下しやすいため、足をきれいにしましょう。指の間もしっかり洗って下さい。洗った後はしっかり水分を拭き取りましょう。



2. 保護 (ほご) : 足を守りましょう。足に合った靴や靴下をはきましょう。靴を履く前に、異物がないか確認しましょう。この季節、暖房器具による低温やけどに注意が必要です。神経障害のために熱さを感じないことがあります。

3. 保湿 (ほしつ) : 靴下を履く、入浴 (足浴) 後出来るだけ早く保湿剤を塗布するなど乾燥から皮膚を守りましょう。



備考



2019年 **1**月



日	月	火	水	木	金	土
12/30	12/31	1 元旦	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	2/1	2/2



2019年 **2**月



日	月	火	水	木	金	土
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 建国記念の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	3/1	3/2