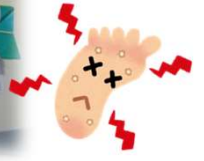


代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース



2019.2.23号 学習会『フットケアについて』編

こんにちは。梅の花が咲き誇る頃、福寿草の会では、フットケアについてお話させていただきました。たくさんの方のご参加にて、楽しい時間となりました。



今回は守瀬看護師にてフットケアのお話をさせていただきました。血糖が高い状態が続くと足に様々な異常が出やすく(細菌感染が起こりやすい状態)治りにくくなります。傷などの変化に気が付かず放置状態が続くと重大な病気になることもあるそうです。本当に怖いですね。そんな状態にならないためにも

血糖コントロールはもちろんのこと、毎日の足の観察が大切になります。足の裏や足趾の間も清潔にして乾燥しないように保湿をしましょう。そして通気性がよくしめ付けないような足に合った靴を履くようにしてください。爪の切り方にも注意してくださいね。



実際に足の観察をさせていただきました。皆さんも自分の足を見てみましょう。

次回のウォーキングでもたくさんの方のご参加お待ちしております

次回の学習会は・・・

平成31年3月23日(土)13:30～『春のウォーキング』
歩きやすい服装と履き慣れた靴と一緒に歩きませんか☆

