

# みどりの風



お盆休み  
8月15日16日17日

果物のおいしい季節です。  
食べ過ぎていませんか？

7月9日博友会の行事  
丸亀オークラホテルでの  
フルコースの会が行われ  
ました

今回は過去最高の  
85名の参加でした！



7/12は院長の57歳のお誕生日！  
似顔絵入りケーキも(^v^)



果物は1日80Kcalを目安に！  
桃なら1個。スイカなら2切れです。

みかん 中2個	りんご 中1/2個	バナナ 1本	カキ 1個
ぶどう 10粒	スイカ 2切れ	キウイ 1.5個	桃 1個

## 夏の足のお手入れ されていますか？

本格的な夏が到来し、暑い日が続きますね！  
皆さん、裸足で過ごされることも多くなってきては  
ないでしょうか。

裸足では靴下を履いているときよりも足のトラブルが増えると言われてい  
ます。特に、糖尿病患者さんで神経障害が見られると、小さな傷に気づきにくく、そこから  
炎症を起こして糖尿病性壊疽へ進行してしまう可能性があります。

### 今こそ、足ケア！

### 足ケアのポイント

◎足を観察しましょう。

夏場になると足が蒸れて白癬(水虫)が出来やすいです。  
また巻き爪や靴擦れなどの傷から蜂窩織炎(バイキンが  
入って炎症を起こす)になることもあるので注意が必要です。

◎足を洗うときは指の間まで、泡を立てて優しく洗いましょう。

◎靴の履き分け、使い分けをしましょう。

デザインや性能で靴を選ばず、自分の足にあった靴を選び  
ましょう。足は夕方方にむくみやすいので、靴を購入するときは  
朝より、夕方方にしましょう。

◎靴を履くときは必ず靴下を履きましょう。

#### \*正しい爪の切り方\*



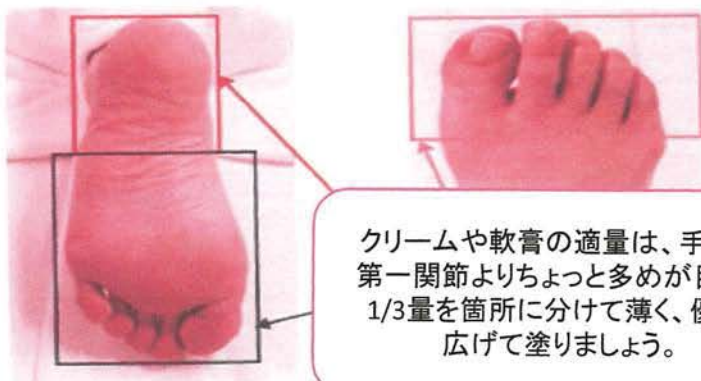
①少し伸ばして  
「一文字切り」に  
します。

②角はヤスリ  
で丸く削りま  
す。

③図の濃い線  
よりも深く切ら  
ないようにし  
ましょう。

★深爪や巻き爪にならないよう  
気をつけましょう！

#### \*白癬(水虫)軟膏の塗り方\*



クリームや軟膏の適量は、手指の  
第一関節よりちょっと多めが目安。  
1/3量を箇所に分けて薄く、優しく  
広げて塗りましょう。

