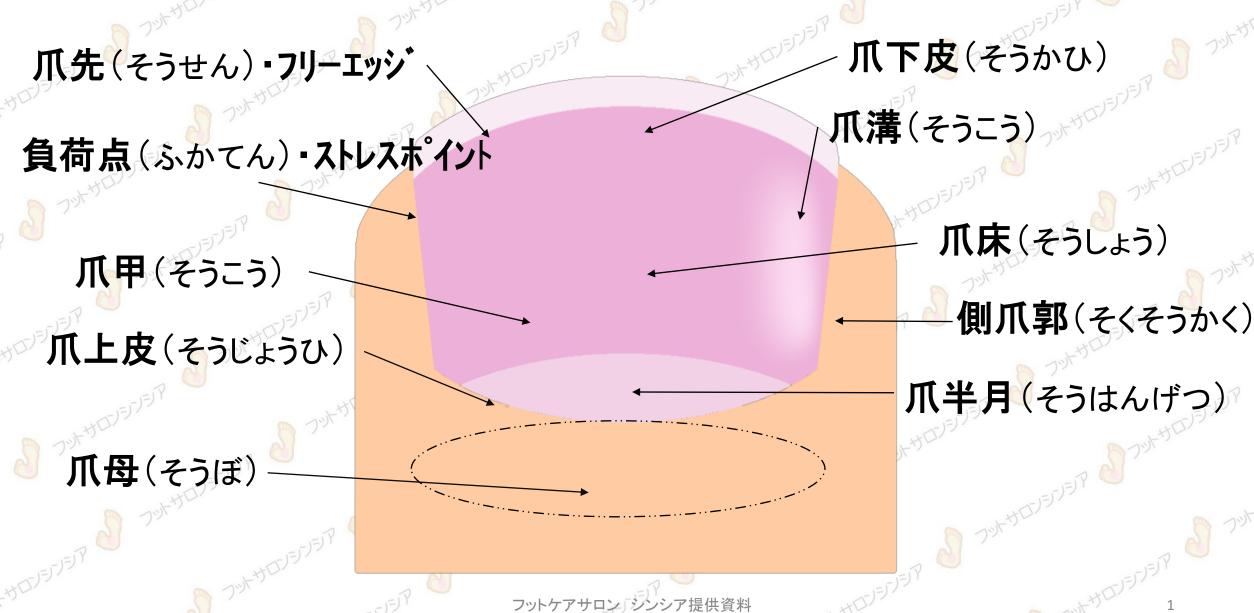
爪の各部位の名称



爪とは

主成分

正常な成長率

ケラチン(タンパク質)カルシウムは0.1% 皮膚の角質層が肥厚したようなもの

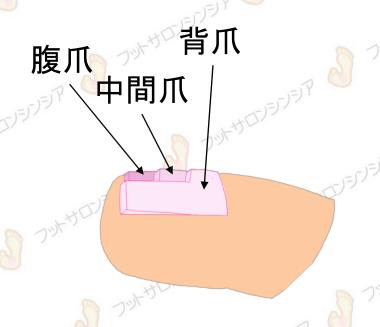
足の爪 1~1.5mm/月 (手の爪 3mm/月)

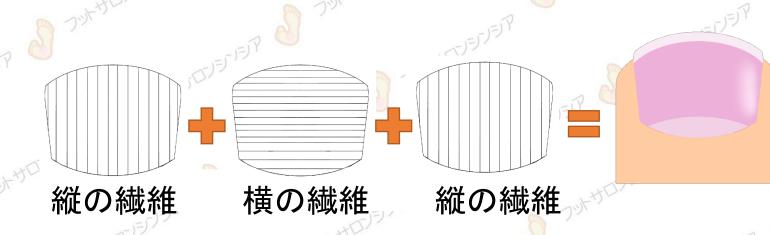
> 高齢者 < 若者 冬 **く** 夏

女性 男性

小趾 < 母趾

爪の構造





三層構造

(縦と横の繊維が重なる)

層の間に、爪床から貰う水分や脂肪分が含まれ硬くてしなやか

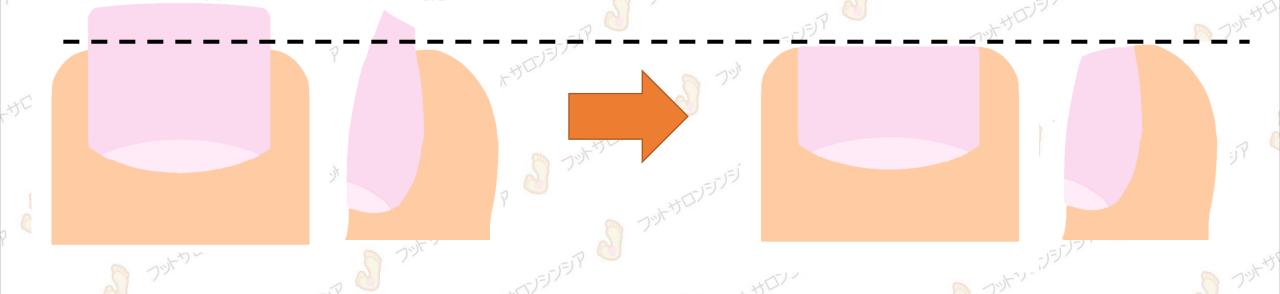
(成人の爪の水分は12~16%で、水分は季節や環境、年齢によって異なる)

繊維は末節骨背面に繋がっており、剥がれにくい

基本の適切な足趾爪の長さ

横にまっすぐ切る

- ・ 角は引っかからないよう滑らかに
- ・爪の先端が指の先端が1mm短く



シャボンラップ (泡洗浄法)





- ・ビニール袋30%
- 紙コップ
- ·お湯(500mlのペットボトル)
- グローブ・タオル・保温剤



観察



ビニール袋にお湯50ccと ソープ2ブッシュ入れる





袋の口を軽く結び 袋の下の方に泡を作る





泡の袋に足を入れ泡で洗う 趾間も滑らす様に優く洗う



適温のお湯で泡を流す





タオルで拭き趾間もきちんと 水分を拭き取る





保温剤、外用薬を偲べ塗布



清潔な靴下を履く

- → 冷めた泡はレンジ500wで6秒 温めると適温
- ★ スキンテアの発生を防ぐ為にも 無理に擦らない
- ★ ケアの前後で必ず確認
- ★ 保湿剤や外用薬は横に伸すと 馴染みやすい
- ★ 足浴後は新しい靴下が理想的

フットラロシ Judy by Id

フットケアサロンシンシア 提供資料



基本の爪切り







(酒精綿)







爪と皮膚の境目の確認・ゴミ出し (ゾンデ)

爪溝を整える (角用ヤスリ)









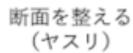
爪切り (ニッパー)



足浴(

シャボンラップン









拭き取り (ガーゼ)



確認





フットケアサロンシンシア 提供資料