

- ★健康長寿のための知恵
- ★転ばないための実践
- ★地球と自分と仲良くなる

# 足の皮膚と爪のセルフケア

いつも、自分の重さを引き受けて黙って動いてくれる足と爪。

自分が動いている中でどんな役割を担ってくれているかも、気づかないままていることが多い存在です。

間違ったセルフケアや無意識で行っている足に悪い歩き方で起こる巻き爪、タコ、外反母趾など、

それが現在または将来の腰痛、ひざの痛みの原因になったり、転びやすくなるなどのトラブルを引き起こします。

多くの病院や施設では、直接的な転倒予防の対策になるにもかかわらず、放置されています。

その上、転倒予防対策として歩かせないという恐ろしい対策を講じています。

そうした間違った知識から自分を守るため、正しいセルフケアを学び、まずは自分の足爪と足を整えましょう。

誰かのお世話をする人はそのケアにも取り入れていきましょう！

足爪と足の育て方を学べます。

8/17 (土) 14:00～17:00

- 会場 名桜大学 基礎看護実習室
- 定員 20名(先着順)
- 参加料 無料

※教材費として、3000円必要です。

講座終了後の教材は個人用ですのお持ち帰りください。



担当：中本里美 (なかもとさとみ)

(株)ケアプログレスジャパン 代表取締役  
看護師(ET/WOCナース)  
(一社)日本キネステティック普及協会 代表理事  
兼 ファシリテーター養成担当理事  
足爪フットケアアドバイザー・スーパーバイザー  
フェルデンクライス・メソッド教師  
広島大学大学院保健学研究科 博士課程後期満期退学  
山口県立大学大学院 健康福祉学研究科卒業 健康福祉学修士

## 内容

- ・自分の足の「今」を知る
- ・足の機能、爪の機能
- ・安全に爪を切るための準備と切り方
- ・対処法(未来のために)
- ・地球での健康な歩き方(足の使い方)



アーチの崩れた足



巻き爪

お申込み  
お問合せ

名桜大学公開講座担当者：名桜大学看護実践教育研究センター

Tel : 0980-51-1118 午前9時～午後5時 (土日・祝祭日除く)

Fax : 0980-54-0707 (講座名・氏名・連絡先を明記すること)

参加申込書

■参加者氏名

■TEL

■ご住所

■E-mail