



是花たより

7月号

2026年7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。

暑さで体力を消耗しやすい季節ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今月の「是花たより」では、**フットケアの大切さ**についてお伝えさせていただきます😊

今月の
テーマ

なぜ足が大事なのか？

～メディカルフットケアの視点から～

足元を整えることは、
心と体のケアに
つながります。

「足は体の土台」とよくいわれます。

足は心臓から一番遠い場所にあり、血液の流れが届きにくいので、

むくみやすく、傷が治りにくいという特徴があります。

だからこそ、足の小さな変化を見逃さず、

早めにやさしくケアすることが、健康な毎日につながります。

こんなことはありませんか？

- ☑ むくみやだるさが気になる
- ☑ 足が冷たい、しびれる感じがする
- ☑ 巻き爪やタコ、魚の目がある
- ☑ かかとや足の裏がガサガサしている
- ☑ 傷がなかなか治りにくい
- ☑ 歩くと疲れやすい・つまずきやすい



足の役割って？

足は、歩く・立つ・バランスをとるといった
日常生活の基本を支えています。

また、全身の健康にも深く関わっています。



全身の
血液循環を
支える



転倒予防の
かぎになる



体のバランスを
保つ土台



生活の質(QOL)に
大きく影響する



是花のメディカルフットケアでできること

専門的な知識と技術で、足のトラブルを予防・改善し、快適な毎日をサポートします

足の状態を
専門的に評価



爪のトラブルを
専門的にケア



胼胝・魚の目・角質を
安全にケア



むくみ・血流を整える
ケア



日常生活の中でできる
セルフケア指導



看護師だからこそできる「医療の視点 × 生活の視点」で、その方に合ったケアをご提案します。

足元のケアが、安心につながります

足は小さな変化を見逃すと、大きなトラブルにつながることも。
専門的なケアを継続することで、痛みの予防や転倒リスクの低減、
快適な歩行の維持が期待できます。
結果として、ご本人の安心感や自立した生活を支え、
ご家族の負担軽減にもつながります。



訪問看護ステーション

是花
このはな

ご相談・ご質問など、
どうぞお気軽にご連絡ください。
皆さまの毎日に、安心と笑顔を
そっと添えられるように。

お気軽にご相談ください

☎ 0572-51-2845

受付時間 9:00～18:00 (月～金)