

自分の足でいつまでも歩

けることは、自分らしい生活を送る上でとても重要なことですね。その歩くこと、を支える足のケアはとても大切です。しかし顔や手と違って、足は視野に入りにくいので意外とじっくり見る機会は少ないものです。

最近の研究では自宅で健康に暮らしている高齢者の半数以上が、足に何らかのトラブル(タコ、魚の目、変形、水虫、巻爪など)を抱えていて、足のトラブルと転倒するリスクには関連があることも示されています。

足をケアする上で大切なのは、まず清潔にすることです。足の指の間はもちろん、爪の周囲も特に汚れが溜まりやすい部分です。しかし、ここを意識してきれいに洗うことは、あまりなされていません。この部分も丁寧に洗い、汚れをしっかりと落としてください。これで気になる足の臭

いも、かなり軽減します。

足の保湿も大切なケアです。冬から春にかけては乾燥しがちな季節ですが、高齢の方の足を見ると、かかとの皮が固くなったり(角質化)、皮膚全体がかなり乾燥している方も少なくありません。角質は水虫の好物なので、水虫予防のためにも入浴後は十分に保湿してください。保湿剤を用いるときに大切なのは入浴後、すぐに塗ることです。保湿剤は「入浴後5分以内」とか、「下着を着る前」に塗ってくださいと指導します。つまり、まだ皮膚が乾燥する前の状態のときに、しっかりと塗ると効果的なのです。

また、タコや魚の目がある方も多く見られます。原因はさまざまですが、その多くは合わない靴を長期間履くことで、擦れたり圧迫されてできるものです。

小さすぎる靴は長い間に骨を変形させてしまうこと

もありです。幅の狭いハイヒールを長期間履くことで、足の親指の先が隣の人差し指の方に曲がってしまう「外反母趾」になるとい話を聞いたことがあると思いませんか。

逆に、楽だからと少し大きめの靴を履く方も多いですが、これも靴の中で足が動いてしまい、摩擦により足の裏にタコができてしまいます。これらがひどくなると痛みにより歩行が困難になることがあるので、自分の足に合った歩きやすい靴を選ぶことが大切です。

毎日ウォーキングを楽しむ方でも、合わない靴での歩行はかえって足に負担をかけてしまいます。ひも靴の場合は履くたびにひもを縛り直し、ゆるみの無い、足にフィットした状態で歩くことをお勧めします。

現在、日本人の約5人に1人は糖尿病、またはその予備軍と言われていますが、

このような方々は特に足のケアを意識してください。糖尿病の方はそうでない方に比べ足の感覚が鈍くなっているため、自分で気付かないうちに足に傷を作っているケースをよく見かけます。さらに糖尿病の方は傷が治りにくく、気付いたときには傷がかなり悪化していることが多いのです。それを放置していると、痛みのないうちに感染が広がり、歩けなくなったり、最悪の場合、足の一部を失ってしまうこともあります。足に傷や感染などをみつけたら、早めに主治医や皮膚科の医師に診てもらいましょう。

いずれにしても足トラブルは適切なケアと早めの処置で改善することが可能です。自分の足でいつまでも歩けるよう、入浴タイムには足もしっかり観察し、手入れをしてあげてください。



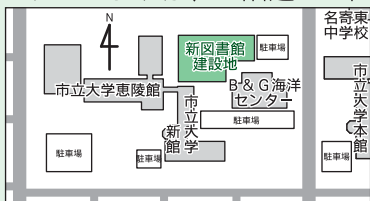
大学図書館へようこそ！

大学の新しい図書館建設が平成27年から始まりました。現在は防音シートに覆われていますが、3階建ての図書館部分と講堂部分の確認できます。

新図書館は平成29年4月開館予定。あと1年となりました。

～～新図書館建設決定まで～～

本図書館は1960年(昭和35年)の名寄女子短期大学開学と同時に開館しました。2006年(平成18年)の4年制大学の開学にあわせ、恵陵館に分館を開設。新たなス



タートを切りました。

しかし、年々増加する図書に対してスペースが足りず、また多様な学習支援に対応できる設備がないなどの困難を解決するため、新図書館建設が始まりました。平成27年秋からの工事のようすを市立大学ホームページ(<http://www.nayoro.ac.jp/>)の「新図書館建設タイムラプス」で見ることができます。

- 市立大学図書館 開館時間変更のお知らせ
4月6日(水)までは短縮開館(9:00~19:00)
- 問い合わせ 名寄市立大学図書館 ☎01654②4199
(本館：内線3114/分館：内線2200)