

今回は……

# 足浴

そくよく



Q:足浴ってなに？

全身浴が難しい人におこなう清潔援助の一つです。

Q:足浴をするのはなぜ？

**全身の血行が良くなる**

足を温めると、全身が温まります。血行が滞りがちな運動不足や筋力低下の方におすすめです。血行が良くなることは、床ずれ予防や関節が固くなることを防ぐのにも有効です。

**皮膚の清潔、異常はないかを観察する**

足の状態を観察し、皮膚の異常などを見つけることができます。足の爪が柔らかくなるため、爪が切りやすくなります。きれいに洗い清潔に保つことで、水虫などの感染症などを予防します。

**リラクゼーション効果**

全身が温まると、リラクゼーション効果により、疲労解消や安眠などにも有効です。

☺️ 足や爪のこと、気になることがあればお気軽にお声をかけてください ☺️



趣味：自転車、DIY

地元座間で働きたいと思い、10数年ぶりにUターンしてきました。話すこと、食べることでお困りの際は、お気軽にお声掛け下さい。よろしく申し上げます！



よろしく  
お願いします

言語聴覚士  
草薙 卓朗

## 編集後記

心せわしい年の暮れとなりました。皆さま何かとご多用と思いますが、お身体気を付けて良い年末をお過ごしください。

