

# フットな情報 in西狭山フットケアチーム

**西狭山フットケアチーム**は2017年に発足し 現在、看護師・理学療法士計12名（内フットケア指導士2名）で活動しています。

毎月最終木曜日に各症例検討会を行いメンバー同士患者さんの足病変、トラブルのケアについて意見交換をしています。

透析患者さんは足病リスクが高いため小さな傷があっという間に悪化し潰瘍から感染を起こし最悪の場合下肢切断になってしまうことがあります。

当院では定期的なフットチェックを行い患者さんの生活環境にあわせたケアのアドバイスをを行っています。

2023年9月からは理学療法士が積極的に参入しています。

外来透析患者さんを対象に歩行のアドバイスや透析中の運動療法など患者さんができるだけ自分の足で歩いて生活できるようお手伝いしていきたいと考えています。

Foot care



日常生活の中で自分自身の足を守るために気を付けて欲しいことを定期的に発信していきたいと思います。

今回は正しい靴の履き方・靴の選び方靴下の役割についてです。参考にしてみてください！！

# 自分の足を守ろう！！

靴は自分に合ったものを選びましょう。  
靴を履く前に靴の中を確認しましょう。

よい靴とは・・・

足首と靴の間に大きな隙間ができない

靴の甲が圧迫されない

指先があたらない

サイズが合ったもの

ヒールの高くないもの

## 靴下の役割は重要です！！

靴下は足の汗を吸い取り、靴との摩擦を軽減してくれます。

正しく履いて、足を守ってください！

靴下は毎日取り替えましょう！！

靴下は汗の吸収しやすい素材を選びましょう！！

きつすぎず  
緩すぎず

程よく  
フィット

指先はきつ  
くない事

