

大里広域地域包括支援センター
玉の緒通信

第59号 令和4年4月発行（季刊）

4月から新体制でスタート！

住民の皆様
に
寄り添い



第2層生活支援コーディネーター・
認知症地域支援推進員

笑顔・親切・丁寧に

管理者
主任介護支援専門員



宜しくお願いします！



社会福祉士

皆さまの声に
耳を傾け



看護師

住み慣れた地域で

自分らしい暮らしがおくれるようお手伝いします！

発行 大里広域地域包括支援センター玉の緒
〒360-0002 熊谷市大塚179-2
☎ 048-525-5621（直通）
048-527-3555（時間外）

E-メール tamanoo-sien@silk.ocn.ne.jp

※時間外や休日でもお電話でのご相談は可能です。

（相談の費用は無料です。秘密は厳守致します。）

担当地域（熊谷北東部）

池上、今井、大塚、小曾根、上川上、下川上、上中条、
上之の一部、肥塚、中央、中西の一部、箱田





かんごしの小話

Vol. 2. 爪切り

爪の正しい切り方、ご存じですか？

色々な方と接してきて、爪の正しい切り方や実際に爪を正しく切っている方の割合は、意外と少ないです。

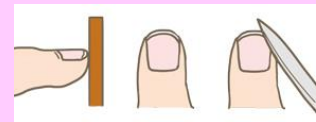
爪の形は左右対称の「スクエアオフ(角を少し丸めた形)」が、爪にとって負担が少なく、健康的な形です。



手の爪は足の爪ほど圧迫されないので、丸みを多めにつけても大丈夫です!

Q. 爪はどの長さに切ればいいのか？

指先を真横から見た時に、爪と指の長さが同じになるように切るのが理想的です。ただし、爪の白い部分は少し残して切りましょう！



Q. 爪を切るのにいいときは？

水分を吸って、爪が柔らかくなっているお風呂上りに切るのがいいです。お風呂に入れないときはぬるま湯につけて爪を柔らかくしてから切りましょう。

実際に爪を切ってみよう！

STEP 1

爪の中央部分をカーブ刃の爪切りで左右対称になるように少しずつ切ります。一度に広い範囲を切り落とすのではなく、少しずつ切るようにする。

STEP 2

端まできたら、直線刃の爪切りに変えて、丸みをもたせながら切っていきます。

STEP 3

ヤスリがけで、トラブル防止をしてください。

足の爪切り時に、一緒に足の観察も行いましょう！
次回はフットケアについてご紹介します。

