



元気に暮らすために

# くじらん 健康通信

第10号

令和4年1月発行

発行元

市立室蘭総合病院  
広報委員会

## 爪って大切!?

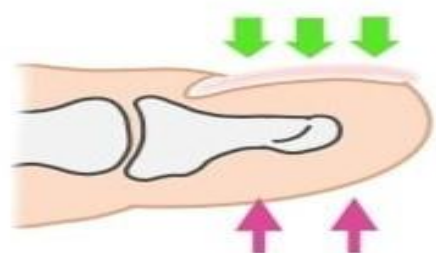
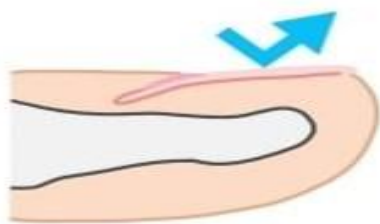
### ～爪の役割と異常～

糖尿病療養指導士 看護師

児玉 さおり

健康な人の爪はピンク色でつやがあり、滑らかで押すと白くなります。偏った食生活や睡眠不足、乾燥や喫煙、サイズの合わない靴を履く、水虫や深爪などで爪のトラブルを起こしやすくなります。

爪は靴の圧迫や物を落としてしまった時、指先をぶつけた時に足を守ってくれています。また、歩いたり走ったりする時に爪の「上から押す力」で踏み込む力が出て、感覚を鋭敏にしてくれています。



## <爪の異常と原因>

歩くときなど、指先への力の加わり方によって爪は変化していきます。下記は頻度の多い爪の異常とその原因です。



原因



巻いている側の一方に力が加わっている



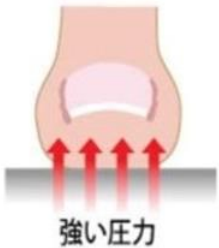
原因



指先に力を加えていないため変形



原因



短く切りすぎて末梢骨が隆起してしまう



原因

水虫が爪の下から増殖し爪が厚くなる

～ 健康な足は健康な爪から  
健康な爪を保つ方法 ～

- ① 正しい歩き方で歩く  
腕を平行に、前後にまっすぐ振る
- ② 足に合った靴を履く
- ③ いつも清潔に
- ④ 自分の足を好きになり、気にかけてあげてください



👉 当院ではフットケアチームが活動しています。足のことで相談がある方は患者サポート室までおこしてください。

# 今日から実践！認知症予防

作業療法士

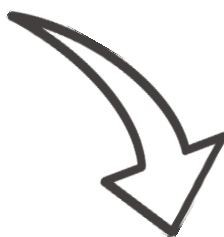
吉田 直樹

今月の運動の動画が、こちらから見られます



## 認知症予防には何をしたらよいの！？

- ① 運動
- ② 趣味活動・認知課題
- ③ 交流
- ④ 食事 など



今回は『運動』について詳しく解説！！

### 運動

- ・ **有酸素運動**(ウォーキングや足踏み運動等)を中心にややきつと感じる程度(軽く息がはずむ程度)の運動
- ・ **1日30分以上、週に3回程度**を目安に**半年以上**続けましょう

目安は5000歩

CHECK!

運動をしながら認知課題(しりとりや計算課題など)を行うことでより認知症予防の効果は高まります

楽しみながら認知症を予防しましょう！

## 自分でできる認知機能低下の気づきチェック

- ① 物を置いた場所がわからなくなることがある
- ② 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- ③ 周囲の人から物忘れがあるとと言われる
- ④ 今日が何月何日かわからないときがある
- ⑤ 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがある
- ⑥ 貯金のおし入れや支払いを一人でできる
- ⑦ 一人で買い物に行ける
- ⑧ バスや電車、自動車などを使って一人で外出できる
- ⑨ 自分で掃除機などを使って掃除ができる
- ⑩ 電話番号を調べて電話をかけることができる

### <採点方法>

- 1点→まったくない、問題なくできる
- 2点→ときどきある、だいたいできる
- 3点→頻繁にある、あまりできない
- 4点→いつもそうだ、できない



合計点数： \_\_\_\_\_ 点

**20点以上** の場合は、**認知機能の低下**や**社会生活に支障**が出ている可能性が高いです

### 市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



### 公式ツイッター

[http://twitter.com/MURORAN\\_G\\_HOSP](http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP)



### お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院

Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をお寄せください