



祝 100歳 おめでとうございます

出牛区 四方田 ケサさん 大正6年生まれ
3月1日(水)石木戸町長より賀状および花束を贈呈しました。

大きくなったらまた会おうね ～田野沢川ホテルの幼虫放流会～

3月3日(金)、NPO 法人田野沢清流会の主催により、皆野幼稚園の園児72人が、田野沢川にホテルの幼虫500匹とエサになるカワニナ・タニシを放流しました。
ホテルが成虫になるのは6月中旬から下旬ごろです。今からとても楽しみです。

保健師からの ちよつと

いっはなし

担当・設楽

「かかとケア」

乾燥する季節になると、かかとのガサガサがひどくなり、ストッキングがすぐに破れてしまう。痛いと思ったら、ひび割れていた…なんてことよく耳にします。皆さんのかかとはガサガサしていませんか？

かかとは、靴下を履いていれば見えないので、荒れに気づかずに放置してしまい、悪化してひび割れるなど、お手入れを怠けるとすぐに荒れてしまう部分。冬の間、気を抜いていたかたはいませんか？かかとが荒れているのは、体調不良のシグナルとも言われています。

正しいケア方法を知り、日ごろからお手入れして、つるつるすべすべ潤うかかたを目指しましょう！

「かかたが荒れる原因」
かかたが硬くなってガサガサ

サしたり、ひび割れるのは角質の乾燥が原因です。角質は皮膚の一番外側の層で、摩擦や乾燥などの刺激、紫外線などから皮膚を守る大切なところです。かかとは歩行などで常に刺激を受けるので、角質が厚くなっており、加齢により新陳代謝が落ちると質の悪い角質が長く居座り、水分が奪われ、ガサガサになってしまふのです。

その他、フローリングなどを素足で歩いたり、革靴を素足で履いたり、健康サンダルを履くことも足へ刺激を与えます。荒れの原因になります。

「かかとケアのポイント」

普段のお手入れは、角質取りとクリームの保湿でOK！

①角質の除去

入浴や足浴などで足の皮膚が十分にやわらかくなったところで、軽く水気を拭き取り、軽石やかかと用やすりなどで優しく削ります。一回で削るのは肌負担をかけるので、毎日少しずつ削るように。

②保湿クリームで乾燥予防とマッサージ

余分な角質を削ったら、ぬるま湯で洗い、水気をよく拭き取り、たっぷりのクリームで保湿しましょう。

水分を保持する作用のある尿素入りのクリームを使うとより効果的。クリームを塗りながらマッサージをすると血行が良くなり、新陳代謝を高めるので冷えにも有効です。

③靴下で保護

保湿した後は、靴下を履いて保護してあげましょう。蒸れにくいシルクや綿素材のもので、サポート力が強すぎず、足の指が自由に動かせる五本指靴下がオススメです。

④集中ケア

入浴後に保湿クリームを塗り込み、食品用ラップでくるみ、靴下を履いて一晩寝ます。翌朝、効果を確かしてみてください。

これらのケアを試して2週間程度で改善が見られない場合や、年間通してかかとのひび割れが続く場合は、水虫などの疾患の可能性もあります。また、内臓の疾患が原因の皮膚の荒れという場合もありますので、早めに皮膚科受診することが大切です。