



# すまいるカフェだより



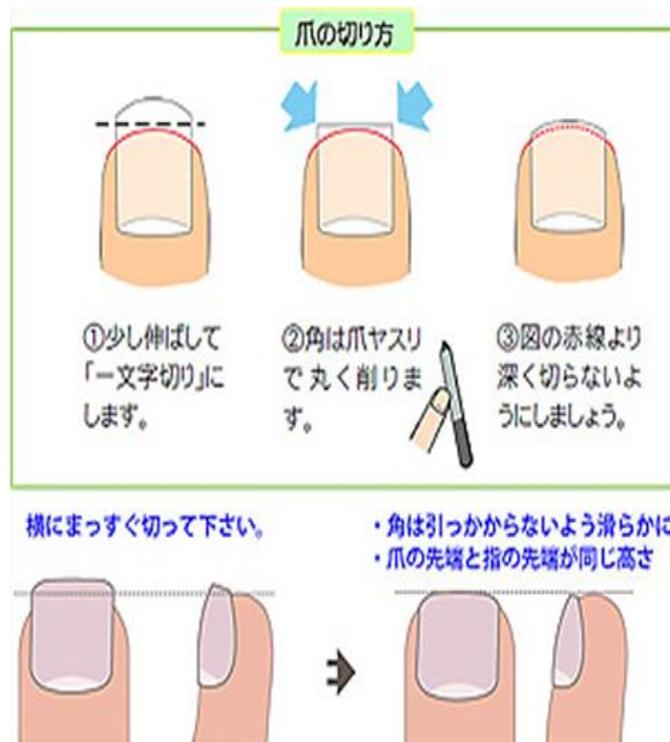
2021年 4月 VOL.11 ~看護部~



こんにちは。ぽかぽか陽気になりました。

新型コロナ感染症の影響でさまざまなことが制限されていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？家で過ごす時間が多く運動不足になったとの声もきかれます。蜜をさけての運動となるお散歩はいかがでしょう？お散歩については以前リハビリ科からすまいるカフェだよりでアドバイスがありました。そこで今回は歩くために大事な足の手入れについて紹介します。

- ① 足はお湯につけてから
- ② ゆびの間を丁寧に洗いましょう
- ③ 足の乾燥が気になる部分は  
しっかりと保湿しましょう
- ④ 爪のお手入れ  
巻き爪にならないように



新型コロナ肺炎が終息してすまいるカフェで皆様と楽しい時間が過ごせるように願っています。