

暦の上では春ですが、まだまだ風の冷たさが身にしみます。
季節の変わり目ですので、体調を崩されませぬようくれぐれもご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

4人に3人が抱える悩み!? 「つめ」のトラブル



高齢者の爪の特徴

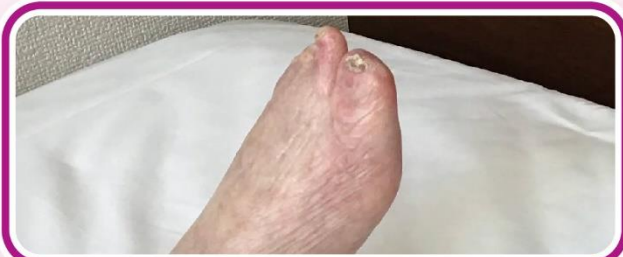
まず高齢になるにつれて爪はどのように変化するのでしょうか？一般的に爪は年齢とともに成長速度が遅くなり、水分量も低下します。爪が厚く硬くなりやすく、柔軟性も低下するため、欠けたり割れたりするとそこから一気に折れてしまいやすくなります。被介護者の75%（4人に3人）は爪のトラブルを抱えていると言われるほどです。

トラブル原因と種類（実際の在宅ご利用者様の症例）



肥厚爪（ひこうづめ）

加齢による水分量が減少し、乾燥することで厚みが出る・割れやすい等の状態になります。オイルやクリームなどで保湿することで症状を軽減できる可能性があります。



深爪（ふかづめ）

切りすぎた部分の皮膚の炎症やそこから感染症につながってしまうことも。持病などによっては壊死・全身疾患などの恐れも出てきます。



巻き爪（まきづめ）

歩行能力の低下・活動量の減少などで足趾の変形、巻き爪の原因となります。痛みによる歩行困難、食い込んだ部分の皮膚の炎症。こちらも、持病などによっては壊死・全身疾患の恐れも出てきます。

その他

【不適切なクツの着用】

足に合わない靴や、つま先が狭い靴を長期間使用することで、爪に過度な圧力がかかります。この継続的な圧力が爪の肥厚化を引き起こす主要な要因の一つです。

【衛生上の管理不足】

入浴頻度の減少・肥厚爪等、細菌やカビが繁殖しやすい環境となります。これにより爪周囲炎や爪白癬（水虫）の感染症のリスクが高まります。

ご利用者様のニーズを踏まえ、サービスをご提供させていただきます。お気軽にご相談ください。





■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

① あんこ → → つばき

ヒント
日本の暖房器具。外側を布団等で覆う形式の器具。

② みそ → → めがね

ヒント
空を向いて育つことに由来するマメ。



③ いぬ → → みしん

ヒント
綿等を中に包んで作ったおもちゃ。

回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

誕生日
皆で用意
仕切りベタ
埼玉県 N、N 様

在庫無し
慌てて頼む
昼休み
東京都 M、K 様

~あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!~

投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字~400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



📄 ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



020-1199 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000

お知らせをで紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00