

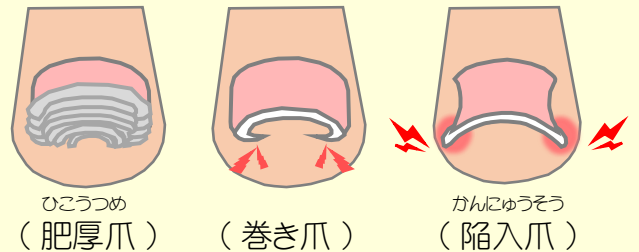
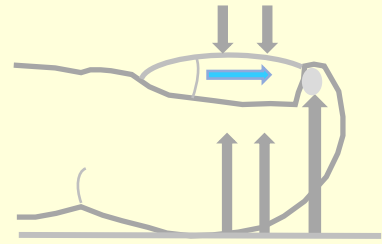
足爪深く切りすぎて いませんか？

指の骨は指先の途中までしかありません。爪があることで指先に力が入りやすくなります。爪の形や長さは身体の動かしやすさにつながります。爪の切り方を見直してみませんか？

深爪が原因で・・・

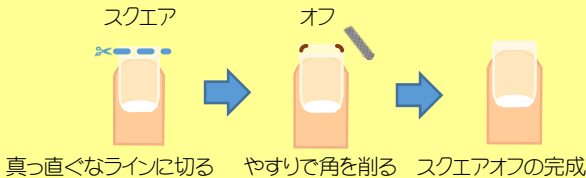
深爪で足の指に力が加わると爪が指の先までない為爪の先の皮膚が盛り上がってしまいます。

その為、爪はまっすぐ伸びることができず厚みが増す状態(肥厚爪)や両端が巻く状態(巻き爪)を引き起こす恐れがあります。また、爪の端を斜めに切ってしまうと爪の両端が皮膚に突き刺さる状態(陥入爪)による痛みや炎症を引き起こす原因になることもあります。



理想的な形

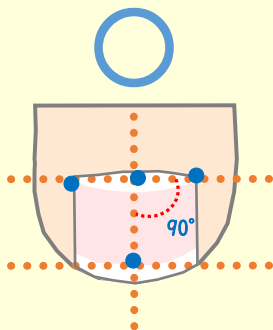
爪の理想的な形
スクエア(四角)オフ(角を少し削る)
爪の端が肉に食い込みにくくなる



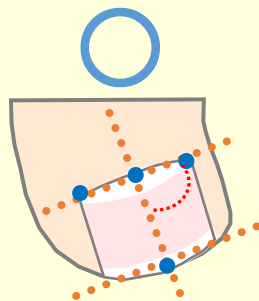
巻き爪になる原因は他にも

- 【原因①】足に合わない靴を履いている
→靴は0.5～1cm程の余裕のあるものを履く
- 【原因②】足指に力が入らない状態が続いている
(外反母趾・浮指など)
→拇指へしっかり重心をかけて歩く

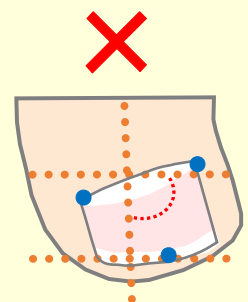
理想的な切り方



爪の根元に対して
平行に整えましょう



外反母趾などで曲がった指の
場合も爪の根元に対して
平行に整えましょう



指に対して平行に
切らないように
気をつけましょう

足爪には、外部からの衝撃や床からの反力を和らげる、足先に入れた力を受け止めるなどの役割があります。うまく機能できるように整えておきましょう。