

# フットゾンデ

目的…爪と皮膚の境界線の確認、爪下のゴミや角質の除去

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>背面</b></p> <p><b>腹面</b></p> | <p>ゾンデの背面・腹面</p> <p><b>背面</b> ふっくらと丸みがあり皮膚を傷つけにくい</p> <p><b>腹面</b> 適度な凹みが角質除去に向いている</p>  |
|                                    | <p>ゾンデの持ち方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 細やかな動きが必要の為『ペン持ち』が最適。</li> </ul>   |
|                                    | <p>足趾を持つ手</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 爪溝をしっかり引き下げる。</li> <li>● 目視にてトラブル有無の確認。</li> </ul>  |
|                                   | <p>負荷点の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 爪溝のラインに<b>ゾンデ背面を沿わせて</b>奥から手前にゆっくりと引くと負荷点を確認できる。</li> </ul>   |
|                                  | <p>爪下の状況確認と溜まっている角質除去</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>不用意な爪剥離を防ぐ</b>為に持ち手の親指は趾先を引き下げ、人差し指は後爪郭を軽く押さえる。</li> <li>● ストレスポイントから爪下へ滑り込ませ、<b>爪甲裏にゾンデの側面</b>を当てながら手前に動かし腹面で汚れや古い角質を取り出す。</li> <li>● 爪と皮膚の境目の確認の為に<b>視線は爪下のゾンデ</b>。</li> </ul> |
| <p>対側面も同じ手順で行う<br/>他の足趾爪も同様に行う</p>  |    |

## ゾンデを扱う上での重要なポイント

対象者への痛みや不快感は最小限に抑えるべきである

1. 爪下皮は、とても過敏な部位なのでゾンデで刺激を与えない。
2. 負荷点とは、爪甲の皮膚から離れている部位で トラブル（負荷）を受けやすいため、ゾンデ先端を爪に対して**直角に差し込まない**。

