

フィットゲア実技
「ニッパ編」

様々なニッパーを使い分ける

ここで爪を切る

ここでも爪が切れる

ここでも爪が切れる

肥厚爪の爪切りに適している

先端が細く、巻き爪のケアに適している

巻き爪用ニッパー

直ニッパー

通常の爪切り：中・大に適している

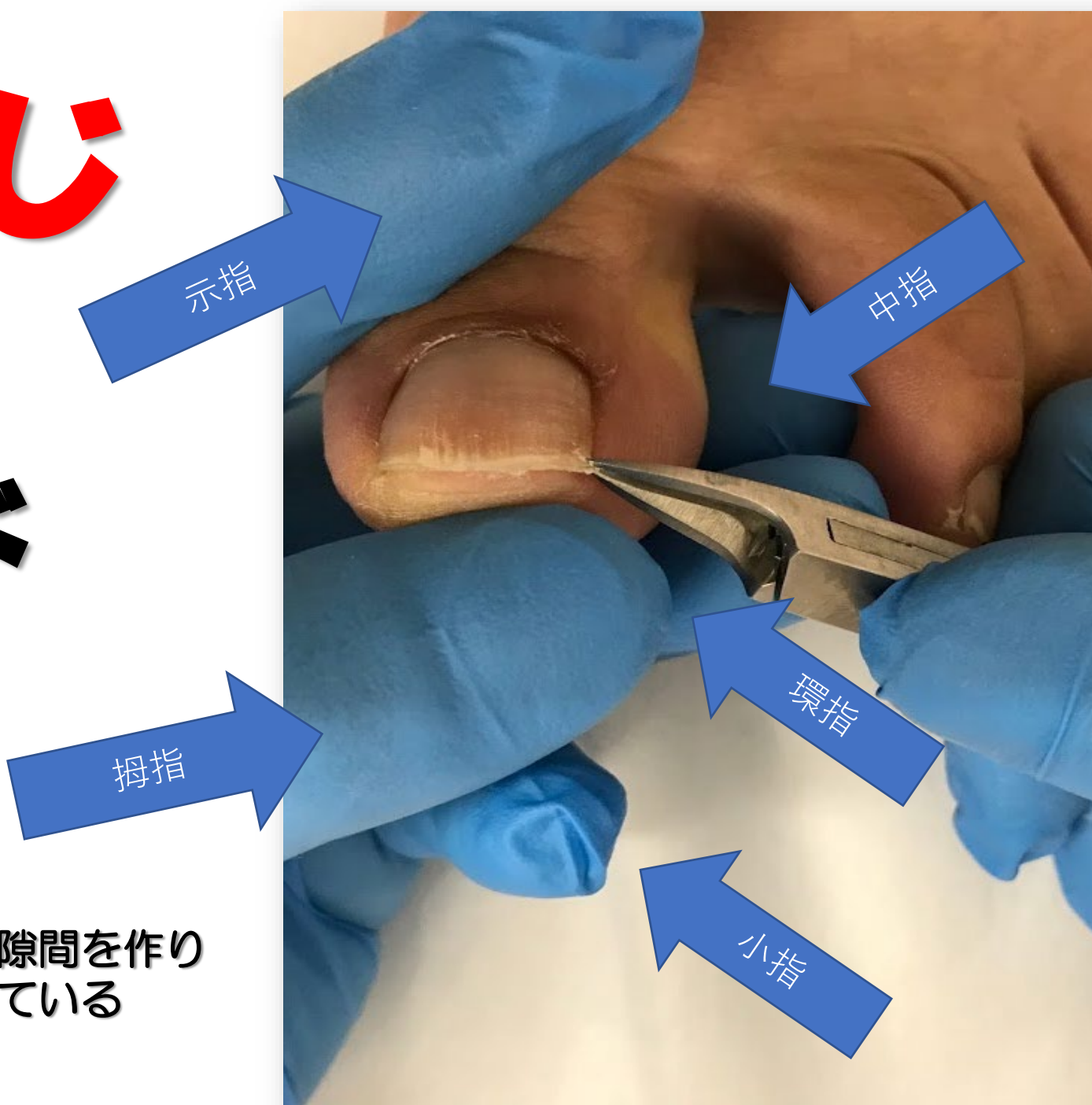
とてもだいじ

爪を切るとき

サポートハンド

やってますか？

切る足趾をしっかり固定する
他の足趾を傷つけないため
拇指で皮膚を伸展させ皮膚と爪の先端の間隙を作り
ニッパーが爪下に入りやすい状況を作っている



ニッパーは、こう握る

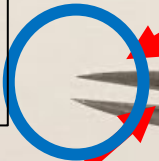
ニッパーの刃で爪を支え固定するだけ、余計な圧力がかかることなく、爪を挟んでぐらつくことなく爪を切ることができる。爪母への衝撃も少なくなる

この刃が動き、爪の下に固定した刃と合わさって爪が切れる

爪を切るのはこの部分のみ

この刃は爪の下に固定動かさない

使うのは、この3本の指だけ



ニッパーは、こう握る

部位によってはこの握り方のほうが適している場合もある

上下の刃で爪を挟もうと
するから挟んだ時、
不安定となる。
爪を上or下どちらかに
荷重がかかる
爪を引っ張って切る感じになっている

手の指全部使う



爪のケア

Ⅲ：爪を切る

爪を切る場合は必ずニッパーを使用する。

姿勢：患者に向き合う位置で、視線は爪先端が見える位置で爪切りを行う。

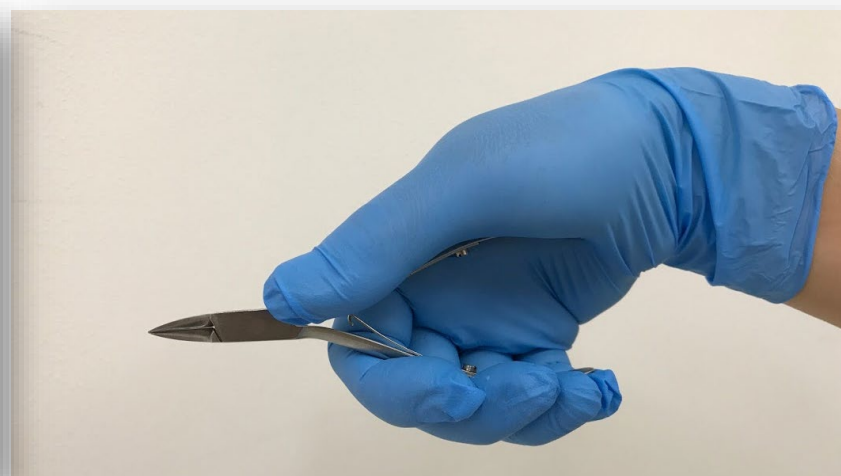
サポートハンドにて切る対象となる足趾以外の足趾を傷つけないよう注意する

①ニッパーの握り方は刃の平面を患者側に向け、ニッパーの持ち手を第3～5指で支えるように持つ

②ニッパーの先端を爪の下に添え、第3～5指を握るよう動かすことでニッパーの刃先が閉じ爪を挟み、爪を切ることができる

ニッパー上部の刃先が閉じることで、爪を動かさずに切る事ができ相手に不快感を与えない

注：ニッパーの刃の部分全体で切ろうとすると、かなりの力を要するうえに爪を一気に切ってしまうことで爪が割れる恐れがあるため、切る際は必ずニッパーの刃先のみで切るよう心がける



爪のケア

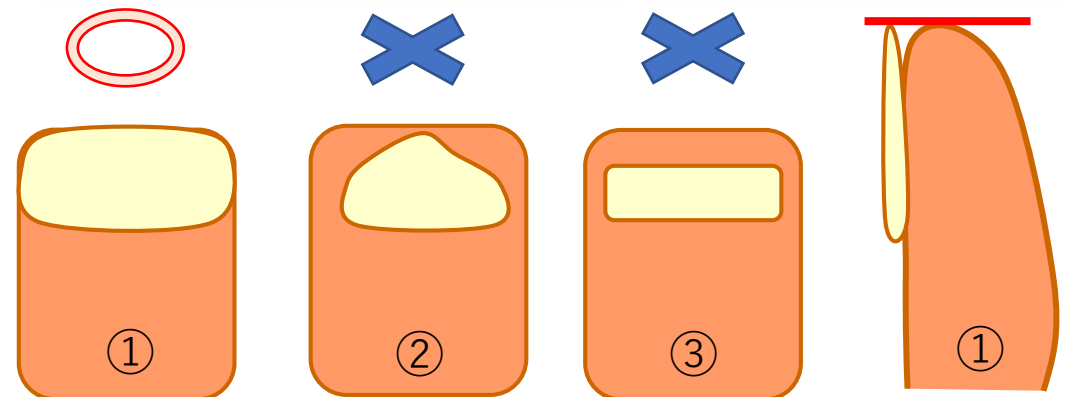
Ⅳ：爪の切り方

①スクエアカットに切る。

足趾先端に合わせ爪をカットする。両端は少しカットし、引っかかりのないようにする。

②爪両端を深くカットしてしまうと、爪が巻く原因となる。これは爪の構造上、縦筋が走っているためである

③先端を深く切りすぎてしまうと、末節骨の影響で爪の成長が阻まれる恐れがあるため避ける。



爪のケア

V：切った爪を整える

切った爪の先端は不均等な為、爪用ヤスリを用い整える

各々の爪用ヤスリの特徴

ガラス製：研磨能力は高いが、厚みがあるため爪下を研磨するには不向きである。

紙製ヤスリ：薄いもの厚みのあるものと多様である。耐久性がないため Disposable 器材として用いる

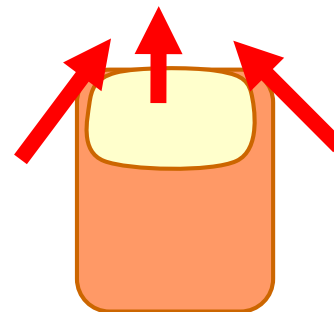
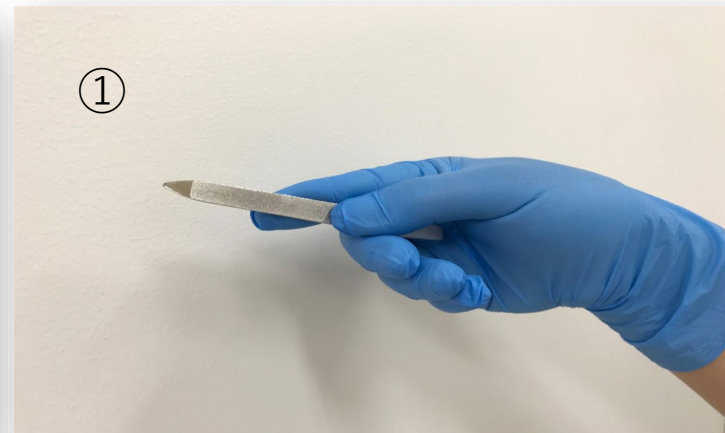
金属製：薄いため爪下の研磨の容易である。研磨能力も高い。錆に注意が必要である

①爪用ヤスリの持ち方

第1～3指で支えるように持ち、力をいれず研磨する。

②爪の両端の爪下を研磨する

③最後に爪の先端を研磨する



必ず1方向に引きながら研磨する