

# フットケアリフレの出張サロン

## ほっこりケアサポート

私たちは、普通に歩ける幸せの為にフットケアとリフレクソロジーを通じて  
高齢者のこころとからだの健康作りを応援します

### 私たちがフットケアリフレをおすすめする理由

高齢者の ADL(日常生活動作)をまとめると体力(歩行力)が半分、残りは、「機能」「意欲」「環境」に分けられます。環境には自然環境と人的環境がありますが、この環境が悪くなると意欲を失い、機能が衰え、次第に体力さえも無くなっていくと言われています。高齢者の歩行力の維持にはフットケアリフレ(爪のケアとフットマッサージ)がおすすめです



### 爪には歩行に重要な役割があります！

足の爪には歩行をサポートする大事な役割があり、爪に何らかのトラブルを抱えている人はそうでない人と比べて 20～30%の下肢筋力の低下や足指の圧力が低下すると言われています。また、60%の人が片足立ちの際にもう片方の足が何回も床についてしまうという傾向にあり、足にトラブルを抱えている人は転倒しやすく、転倒の恐怖によって外出や範囲が狭められて ADL や QOL の低下につながります。爪や足のケアをすることが転倒予防につながります

### フットケアリフレの出張サロンについて

理美容と同じようにご予約制で決まった曜日に訪問いたします

#### 施術内容 足の爪きり&フットマッサージ

金額(税抜き)

30分・・・¥3,000

40分・・・¥4,500

60分・・・¥6,000

