



よご内科クリニック

# オリーフ通信

No.68

R5. 6. 1. 発行

## 足のつめの切り方

足のつめは体重を支え、体のバランスを整えるために重要です  
深づめも、伸びすぎたつめも傷をつくる危険があります！

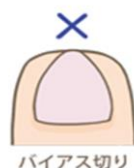
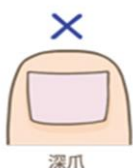
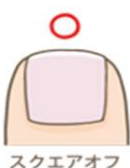
今回は足のつめの切り方のポイントをご紹介します

理想的なつめの形  
スクエアオフカット

つめ切りは刃が  
まっすぐの物  
(直線刃)

タイミングは  
お風呂上がり

やすりがけも  
忘れずに



スクエアオフ

深爪

バイアス切り

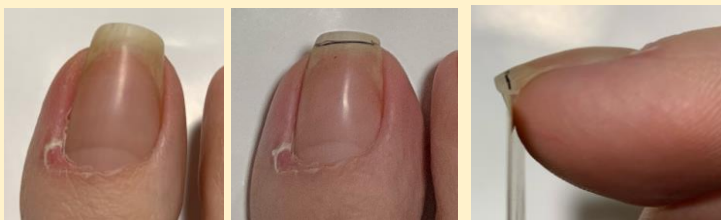


足のつめの長さは指先と同じくらいに揃え、  
全体的な形は角に丸みのある四角形に整えるのが  
理想的です

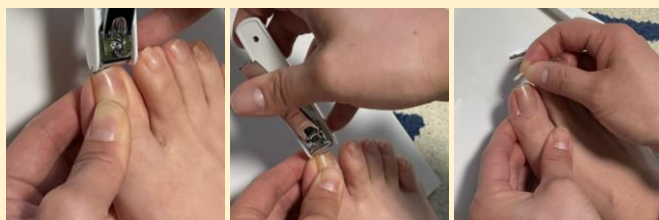
①どのくらい伸びているか見ます

⚠ 写真のつめは伸びすぎです！

指先と同じくらいの長さに  
揃えていきます



目印の線を引くのも切りすぎを防ぐ一つの方法です



②つめと刃は平行、  
端から少しずつ切り進めていきます



一度でバチン！と切ると、切りすぎてしまったり、爪にひびが入り割れてしまう原因にもなるので気をつけましょう

③両角はやすりで少し丸めます

仕上げに縦方向にやすりがけして  
面取りするように整えて完成です

やすりはつめに対して一定方向に向かって動かし、  
爪が滑らかなるまで何度か繰り返しましょう



足のつめは手のつめに比べて伸びるスピードがゆっくりです。  
つめ切りで形を整えた後は、2週に一度くらいつめやすりで  
丁度良い長さに保つても良さそうです ※個人差があります