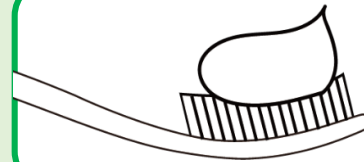


足の洗い方

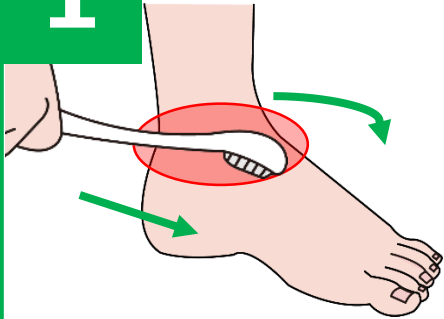


洗浄ソープの目安
泡ソープは1プッシュ
液ソープは0.5~1プッシュ
で泡立てましょう

洗う箇所の目安
1か所2往復

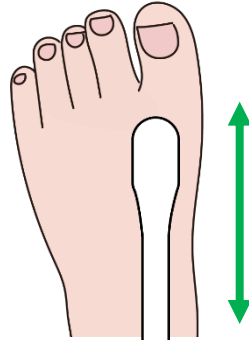
気になるところは丁寧に洗いましょう

1



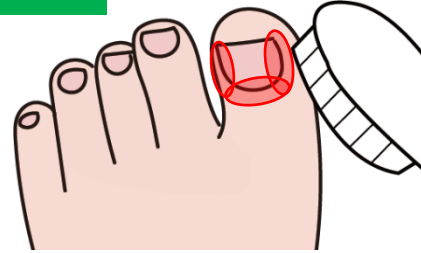
足首を洗います
洗にくい方向はブラシを持つ手を返しながらかき落とすように洗います

2



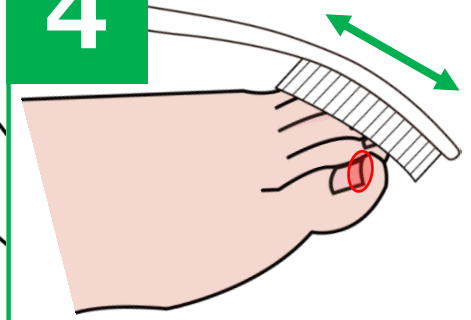
足の甲を洗います
まんべんなく洗うことを意識しましょう

3



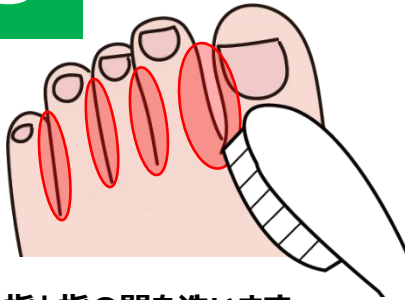
爪の周りを洗います
爪と皮膚の間にブラシを当て、細かく動かします

4



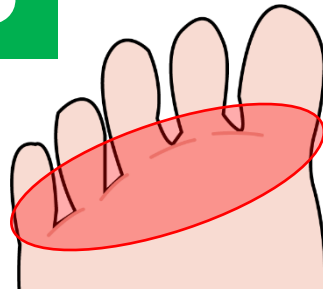
爪と皮膚の間を洗います
爪先にブラシが当たるようにし、ブラシを上下に動かします

5



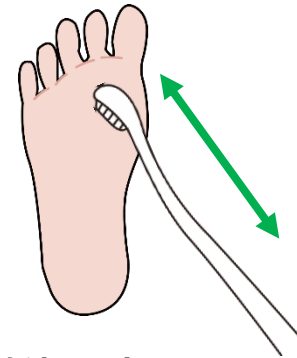
指と指の間を洗います
ブラシを傾けると、毛先が指の間に入りやすくなります

6



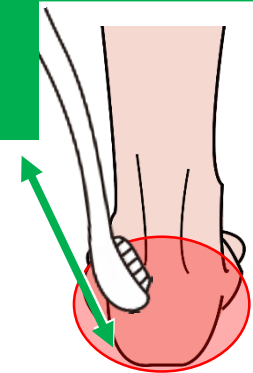
指の付け根を洗います
汚れが残りやすい場所なので、忘れずに洗いましょう

7



足の裏を洗います
ブラシを斜めに動かすことで土踏まずなども洗いやすくなります

8



踵を洗います
足首に近い箇所までまんべんなく洗いましょう