

|  |  |
| --- | --- |
| 動画視聴報告書 | |
|  |  |
| 名前・所属 | ・ |
| 視聴終了日 | 年　　　　月　　　　日 |
| テーマ | ご自宅にあるものでできるフットケア |
| 視聴動画 | 1.フットケアを始める前に～タイミングと環境設定  　2.足の観察（フットチェック）  　3.足浴の流れと在宅での工夫  　4.爪と皮膚の間の清拭  　5.爪の切り方  　6.爪ヤスリのかけ方  　7.足の保湿の仕方・薬の塗り方  　8.巻き爪気味の爪にできる対処法  　9.肥厚気味の爪にできる対処法  　10.長く伸びた爪にできる対処法  　11. 剥がれかけ、ぐらついた爪への対処法 |
| 学んだこと |  |
| 実践してみようと思うこと |  |