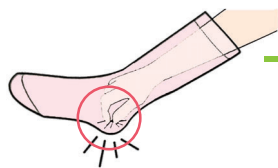


普通に履けない時の弾性ストッキングのやさしい履き

1



ストッキングの中に手を入れ、かかとの部分を内側から軽くつまみます。

一般的なソックスと同様の履き方ですと、圧迫圧の強い部分が二重、三重…となり、「きつくて・固くて・履けない」なんてことになりがちです。

2

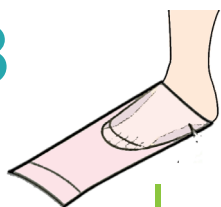
ストッキングを裏返していきます。



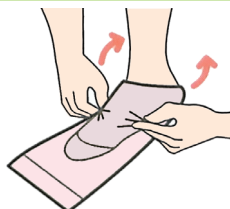
かかと部分をつまんだまま手を引き抜き、かかと部分まで裏返します。

つま先部分は裏返さないのがポイント！

3



足つま先をストッキングの奥に入れかかとまで履きます。



かかとを最適な位置に合わせ、かかとの上を持ち、足首まで履きます。

4

ねじれ・たるみ・しわに注意しながら、少しずつ引き上げてください。



手で引き上げることが難しい方は…
上図のように、ゴム口の内側に両手の親指を差し込み、手だけで引き上げようとせず、**上体を後ろに反らすような格好で、足を押し出しながら履く**と比較的に履くことができます。その場合、自分の後方に倒れてしまわないようご注意ください。

5



膝裏あたりまでたくし終えたら、全体をなでて整えてください。

生地が厚みが均等になるように。弾性ストッキングを引き上げすぎると、適正な状態で圧迫圧がかからなくなります。全体をなでながら、生地が厚みが均等になるように履くと、見た目もきれいです。

弾性ストッキングの使用で特に注意したいこと

- 必ず座って履いてください。
立ちながら履くと、転倒する恐れがあります。
- 弾性ストッキングは、正しく清潔な状態で使用しないと皮膚炎やかぶれを起こし、かえって足の調子が悪くなることがあります。
 - ①かかとの位置を間違えない。
 - ②折り曲げたり、しわのある状態で履かない。
 - ③上端部が丸まったまま履かない。

