

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.5

2009年 月 日発行

編集・発行/爪切り屋メディカルフットケアJF協会 広報委員会

〒179-0085 東京都練馬区早宮 3-12-5 TEL03-3992-1824 Fax03-3992-3309



2009年8月早宮教室にて

受講生は順次いれかわっていますが三重県からも現在は3名参加されています。

私とフットケア

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 会長

宮川 晴妃

今回はフィンランドでのお話(連載)はお休みさせていただきます。

私はかわらずに早宮教室、そのあいまに講演に出かける毎日です。

会員限定講習にこだわらず通常の講習日に是非ご参加ください。現役で勉強されている空気の中であらためて発見できることがあると思います。ご連絡お待ちしております。(会員受講料5000円)

横浜開港博～足の不思議ワールド 「健康長寿は足もとから」

平成18年度1級修了 米島 庸子



この次は、ないと50年に一度の横浜開港150周年記念テーマイベント「開国・開港Y150」に参加。2007年10月から出展準備が始まりました。会場となるズーラシア動物園隣のヒルサイド・Y150つながりの森では、日本最大級の竹の大屋根(竹の海原)が会場中央に出現しました。ここで横浜市民の創発プログラムが展開され、参加体験できる「足の不思議ワールド」を出展する運びとなりました。

「足の不思議ワールド」3日間の日程の中、7月29日13時30分から宮川晴妃先生のDVDをオープニングとしてスクリーンに放映いたしました。14時より、先生の講演「健康長寿は足もとから」をはじめ、多くの方に参加いただきました。講演会場、後方にて「足のお悩み相談コーナー」を設け、足のトラブルにフットケア技術者が実際にお一人お一人の足を施術いたしました。感想をお尋ねすると、「こんなの、初めて!」「もっと、やりたい。」「どこで、やってもらえるの?」等、質問が多く寄せられました。16時より稲田氏(平成17年10月1級修了)の講演や鈴木氏(平成19年4月修了)の講演もあり盛りだくさんとなりました。フットケアについて、もっともっと多くの方々に知っていただきたいとの思いを強くいたしました。

「足のお悩み相談コーナー」

ここが知りたい フットケア～宮川先生より

介護を必要とする状態になった二次障害や三次障害を引き起こす場合が多いものです。したがって、ケアする際には次に起こり得る事態を予測し、それを防ぐための予防的な対処を行うことも重要になります。



皆さんからのご質問をお待ちしています。



会員投稿：熊本介護福祉士会スキルアップセミナー研修 2009年5月24日
メディカルフットケア あゆみ 馬庭 良子

※開催場所・・・介護老人保健施設 白藤苑 通所リハビリテーションホール

※時間・・・PM1:00～3:00

※参加人数・・・56人

☆ 講演にあたり事前に準備したこと。

依頼を受け、まずレジュメ（今回は総合ケア 2004.5の宮川先生のフットケアと爪切りの実際を使いました。）・協会通信・講演の流れを準備して、事前に研修を受ける方分（最終的に56人）用意して頂きました。

症例発表の際にパワーポイントの設備の確認し、デモ用バスタオル・タオルを当日用意して頂きました。研修を受ける方に業務等で使用されている爪切り等を持ってきて頂くよう連絡をお願いしました。

☆ 自己紹介～ 介護福祉士になったきっかけやフットケアとの出会いなど話をさせていただきました。

熊本市内神水にある慈愛園という施設の方の症例など写真を交えて紹介しました。

資料に協会通信 No1～No3 「フットケアと爪切りの実際」を使わせてもらいました。

☆デモストの様子



モデルの方は白藤苑の通所の看護師の方です。

☆ フットケアモデルになっていただいた方のナマの感想

「ツメの状態から歩行や全身状態に大きな影響があるのでは？」と日頃から高齢者ケアにあたり疑問を持っていました。今回の研修を受け、実感と確信ができました。フットケアの重要性を業務の中では是非取り入れたい。

～白藤苑 通所リハビリテーション看護職 清田 真佐美さん

☆ 質問内容

Q この研修を受けてすぐに現場実践出来ることを教えてください。（療養型病院 介護職女性）

A 患者様の足趾の状態をよく観察（見て・触れて）することから始めてみて下さい。

今回の研修でフットケアの技術でやってはいけないことをいくつか紹介しました。（足を拭くときゴシゴシ拭く、爪を切るとき皮膚を引いていきなり爪切りの歯をあてる・・・ まず、各自体験してみて、やらないように気をつけることをしてみてください。

Q フットケアの技術はどこで教えてくださいか？（老人施設 介護職 女性）

A（福岡教室の案内と1級までの日数、級ごとに学ぶことなどをお伝えしました。）

☆ 講演目標と内容

① フットケアの技術や知識を学ぶことにより、より安全になり事故が防げることを伝える。（看護師の爪剥ぎ事件の福岡のニュース DVDを観てもらった）←②も絡めて

② フットケアの技術は利用者様との関係により信頼が築けることを紹介（症例紹介の中に熊本市内と特老にてフットケアをするきっかけから計10回にわたる経過、本人・家族の方の関わりを紹介した）

③ フットケアワーカーという専門職種の今後の役割を紹介することにより、介護福祉士の方に関心を持ってもらう。（介護福祉士として現場で勤めていたときの経験からフットケアワーカーを目指そうと思ったきっかけなどを最初の自己紹介で話しました。←今回の研修依頼でぜひ話して下さいと言われていました。

④ フットケアの重要性とその効果の紹介（5症例紹介の中などで伝えました。）

※ 研修後参加されていた方の勤務先 熊本県菊池郡菊陽町、菊陽病院の職員研修に6月26日 PM5:30～7:00に行きました。参加人数は30人

平成21年度第2回研修会 特別講演・・・笠原 巖 足裏バランス研究所 会員報告・・・矢野倉 敬子

38名の参加で行なわれ会員報告（矢野倉敬子さん）と特別講演として講師に過労性構造体医学を確立し普及活動をされている笠原 巖先生をお迎えし有意義な研修が行なわれました。



特別講演・・・笠原 巖 足裏バランス研究所

○ 外反母趾を整えて膝、腰、首の痛みを改善」

講師：外反母趾研究家／過労性構造体医学創始者 柔道整復師
接骨院で約35年間10万人以上の慢性病（腰痛、膝痛）や自律神経失調症の患者の治療を行い、重力の人間の体への影響を研究し、重力と体のバランスをコントロールしているのが足であると確信され、独自で「過労性構造体医学」を解明し治療で実績を上げていらっしゃいます。その普及を目指し全国各地で講演活動もされています。

- ① 足、膝、腰、首などの慢性痛やスポーツ障害（子供から大人まで）
- ② 自律神経失調症（うつ、パニック症、体の不調など）（子供から大人まで）
- ③ 生活習慣病、肥満、運動能力の低下、基礎代謝の低下（子供から大人まで）

これらの症状を訴える人の90%以上に「外反母趾」や「指上げ足（浮き指）」などの足裏の異常が見られます。又、80%の成人女性には、これらの異常を含めたなんらかの足裏の異常があります。中学生にも7%の外反母趾があり、指上げ足を含めると14%の人の足に異常が見つかったそうです。

最近、まっすぐ歩けない、転倒して顔から落ちる。また、子供にメタボが増えているという報告もあります。足は小学3年生までに決まります。

足裏に歪みがあると体の上部も歪み

- ① 姿勢が悪くなる。骨盤がずれ、足の長さが異なり、体に歪みがおこる。
- ② 歩く度にねじれが生じる。
- ③ 運動能力の低下

などが起こってきます。実際に女子は、外反母趾が多く、脊柱側湾症になりやすく、めまいや手足が冷えやすくなります。男子は指上げ足が多く、後ろに倒れやすくなり、猫背になりやすく、ヘルニア、胃腸障害、ぜんそく、肩こり、疲れやすい等の症状が出やすいそうです。



指上げ足（浮き足）の新たな基準として、「親指が90度以上反る」ことが異常とされているそうです。講義の後半では、実際に腰痛、膝痛で困っていて整形外科に通っている会員の方の足を見ていただき、笠原式テーピングの方法を実践して頂きました。

驚いた事に、慢性痛のある方に自分では気づいていなかった親指が90度以上反る指上げ足の異常があったこと。又外反母趾で、親指が外を向いている人は手の指にバーデン結節が見受けられる事が多く、実際にその傾向があったことです。笠原式のテーピングで足裏のバランスを整えてもらうと痛みが解消し、とても楽になったとの事でした。

宇宙飛行士の一言で「一番の感動は地上に戻った時の重力の威力だった。」という言葉があります。私たちは、毎日重力の中で足に負担をかけているのです。足裏が重力と戦い体のバランスをとっている事を考えると足裏のケアをする事がいかに大切かを実感した意義ある講習会でした。

会員報告 矢野倉敬子さん

2006年4月に1級を終了され、特別養護老人ホームに勤めておられ入居者全員の足のカルテを作り、必要者にはフットケアを行なっています。又、週2回 南赤塚クリニックで爪のケアを行なっていて、次のようなお話がありました。

クリニックでの爪のケアの目的は、医療行為ではないため

- ① 足のケアする事
- ② 足病変の早期発見
- ③ フットケアの知識を伝える事

以上3つのことを意識してケアを行なっています。

クリニックのケアでは爪のトラブルが43%、皮膚のトラブルが26%、爪切りが出来ないが11%、その他が20%です。

巻き爪等の症例の施術前と後をスライドで見せて頂きとてもためになりました。ありがとうございました。(

第15回理事会報告

平成21年9月23日

会員の皆様へ公募

以下の事柄に対して公募します。本年中に事務局までご連絡をお願いします。

- 平成21年度第3回研修会において、会員報告をしてくださる方を募集しています。
日時 平成21年1月23日午後1時～5時研修会その後親睦会兼ね1泊します。場所等詳細は研修委員会にて検討中
- 爪切り屋メディカルフットケアJF協会として講習をする際の、内容スタンダード版(必須事項、禁忌事項)を作成することとなりました。作成メンバーを募集しています。

連絡事項

- 協会ホームページがリニューアルされました。
爪切り屋メディカルフットケアJF協会ホームページは <http://www.爪切り屋.com> です。
<http://tsumekiriya-haruki.com/>は、早宮・福岡教室のホームページで、宮川先生個人の開設です。
- ホームページなどでの広報活動において、協会規定講習にて学んだこと以外の施術をする場合は、その技術を修了した講習に関する情報を銘記する。また、協会と関わりなく物品の販売などを紹介する場合は、協会にかかわりのない事を確認できるようにすること。

早宮教室からのお知らせ

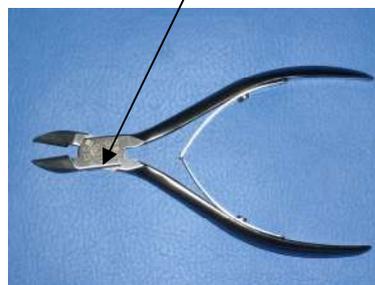
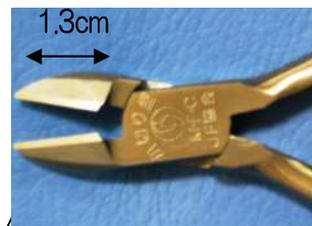
協会名・足マーク入りオリジナルニッパーが完成いたしました。宮川会長が既成の品ではなく細部にわたってこだわってマルト長谷川工作所に作成を依頼しました。三条市の会社です。ニッパーは研ぐことができます!(二枚刃)

ニッパー ¥5,800

ゾンデも製作中ですので楽しみに!

*ご注文は早宮教室まで

爪切り屋メディカルフットケアJF協会の
オリジナル入り



編集後記

今後とも会員の皆様のご意見を頂きながらより良い広報誌にしたいと思います。

広報担当 関根・高橋

