

# 爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.14

心つなぐ足へのメッセージ

2012年 11月 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 TEL 03-3992-1824 Fax 03-3992-3309

私とフットケア (連載)

爪切り屋メディカルフットケアJF協会

会長 宮川 晴妃



だいぶ寒くなってまいりました、お元気ですか。  
フィンランドは、今頃しんしんと地の底から冷え込む寒さ  
でしょう。太陽は光を失い、まるで日本の夕暮れのような  
日々です。高齢の方々は、家の中でレース編みなど手仕事  
をしながら過ごすそうです、そんな暮らしが何カ月も続き  
運動不足と重なり、生活習慣病と云われる糖尿病患者が多  
く、足の問題は深刻です。糖尿病治療に関わる人すべて、  
足の予防とその治療の知識を持っていないと云われていま  
す。

私達フットケアワーカーに架せられているのは、見極めと早期発見です、そのことが予防へと繋がってゆく事でしょう。一般的なケアとは予防に重点が置かれ、病気になるリスクを低下させ、病気時の治療効果が最大限に得られる環境をつくり、快適な生活を送れるようにしてゆく事です。

メディカルフットケアは疾病・転倒予防、寝たきりにならない、させないためのケアです。決してキュアではありません。足趾・爪のケアの専門家です。高齢者の方々から子供さんまで爪のことで大変困っているようです。フットケアワーカーの皆さんは、ひとりでも多くの方達に行きたい所へ行けるように、ケアの大切さを伝えて下さい。

保清と正しい爪の切り方、足趾爪の役割等を・・・

「心をつなぐフットケア」のキャチフレーズを忘れずに頑張ってください

## 第34回 理事会報告

.....

2012年 8月26日

8月26日13時から早宮教室で理事会が開かれ、  
教育・企画委員会の年間事業計画と役割が検討されました。

教育委員会活動計画 (教育委員会)

① 11月4日会員限定講習に関して  
テーマ「ビットの使い方」講師：宮川会長

② 宿泊研修

日時：1月26日(土) 27日(日) 第22回研修会 場所は未定  
テーマ：人に寄り添う地域医療とフットケア

③ 2月23日の会員限定講習に関して

講師：馬籠さん

テーマ：「ケアが困難な人のフットケア～認知症の人を含む～」

爪切り屋メディカルフットケア J F 協会第21回研修会が、8月25日13時20分から16時45分まで、都内プラザフォレスト（全林野会館）603会議室で、参加会員●名で行われました。

○講演 「グラインダーを用いた変形爪、たこ・うおのめの削り方とビットの選択」

講師 爪切り屋メディカルフットケア J F 協会 宮川 晴妃 会長

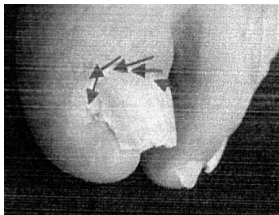


フットケアの基礎知識の復習から始まり、施術の際の注意事項として、マシンに絡まないように髪の毛は後ろで束ねるなど施術者のみだしなみ、マシンおよびビットの使用前点検、施術環境を整えることなどの事前の準備の大切さを再確認しました。

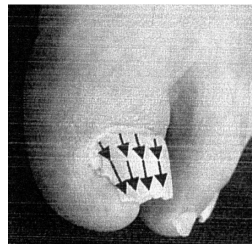
実技は、足にたこや爪の変形などのトラブルをかかえている馬箆理事をモデルとして実践に即し行われました。その時、施術している手元をスクリーンに投射したために、参加者全員が細かい部分までしっかり見て、学ぶことができました。

〈肥厚爪〉

- ・ 爪甲の表面の削る部分の繊維が走る方向を確かめ、走る繊維に逆らって削る
- ・ 爪の上をなでるように削る
- ・ 次に根本より爪先へと削る
- ・ 爪甲のコーナーは細かく動かしながら削る
- ・ 爪の先は最後に全体を見ながら厚みを整える



矢印の方向に送り込むように削っていく



ある程度削り終わったら根本から先端に向かって、送り込むように爪の表面を整えていく。

〈皮膚硬結〉

- ・ 皮膚に逆らって削る、仕上げには皮溝に沿って削る

〈ウオノメ〉

- ・ 芯の部分を軽く叩き潰すように削る
- ・ 芯の部分を中心に外側に向かって削り、仕上げは皮溝に沿って削る

〈タコ〉

- ・ 中心部より外側に向かって削る、仕上げは皮溝に沿って削る

※ウオノメ・タコはフリーハンドで、境目の硬い部分が輪状に残らないように削っていくのがコツ

○情報提供



講師 浦和工業株式会社 営業部部長 木村 隆氏

情報提供として、浦和工業株式会社の木村氏から、新型のグラインダーやビットなどが紹介、マシンのメンテナンスの方法の指導がありました。

〈ビットクリーナーブラシの使用法〉



ホルダーに挿したビットクリーナーブラシでマシンに装着したビットを綺麗にします



頑固な汚れの場合、マシンにビットクリーナーを装着して低速で回転させながら、ホルダーに装着したビットをきれいにします



今回は平成 22 年に“出張専門フットケアサロン”という新しい形でサロンを開設して、現在休む暇もないほどの活動をされている鈴木良江さんに密着取材をしました。  
日頃の活動内容や工夫されていること、スキルアップの方法などを具体的に伺いましたのでご紹介いたします。

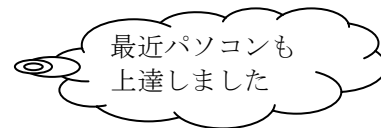
◎ 現在の活動

- ・在宅のお客様
- ・介護老人保健施設（2 施設）
- ・クリニックデイケア
- ・フットケア講座（横浜市介護予防、訪問ヘルパー対象、訪問看護ステーション看護師対象など）
- ・全国老人保健施設大会で報告（10 月沖縄開催）  
テーマ「介護老人保健施設におけるフットケアの活動報告～立つ、歩くを維持するために～」

◎ 事務所は自宅、移動は公共交通機関です



- ・専用電話で依頼を受けます。
- ・確定申告も自分で行います。



移動は公共交通機関です

- ・個人で開設してのメリット・・・自分のペースで活動ができます。  
お客様の反応がすぐわかります。  
経過が確認できます。  
責任は重大ですがお客様が待ってくださいます。
- ・困っていること・・・依頼が重なってしまった時。  
フットケアワーカー間の情報交換。  
他職種の連携。
- ・心がけていること・・・お客様が少しでも生活の中で「立つ・歩く」を維持する為にケアの立場からフットケアの提供。
- ・フットケアのスキルアップ・・・早宮教室で宮川先生よりご指導して頂き、協会主催の研修会へ積極的に参加する。  
1 級修了生との情報交換に努めている。
- ・達成感や喜び・・・「立位時の安定向上」「歩行バランス改善」、「巻爪による痛みが消失し笑顔で歩けた時」など、日頃の疲れも一気に何処かへ飛んでしまいます。何にも代えがたい宝物です。

◎会員の皆さまに伝えたいことは？

- ・爪が切れるチャンスを自分で作っていきましょう。チャンスは自分でつかむこと。
- ・その中で困ったことがあれば協会仲間のアドバイスを受けましょう。
- ・日頃なんでも挑戦し自分で体験しておきましょう。
- ・最後に協会通信を見てください。

## 地域・職場のイベント取材 「杉並健康ライフ2012」



9月30日阿佐ヶ谷区民センターにおいて、社会医療法人河北医療財団主催「地域の人と考える杉並健康ライフ」が開催されました。主催法人の看護職である川井とも江会員が「転ばぬ先のフットケア」を企画し、爪切り屋メディカルフットケアJF協会第21回研修会の会場で協力者募集の呼びかけをおこなったところ、3名（川上・大沼・関根）の会員の申し出があり、地域の方々にフットケアの体験をしていただきました。

## 協会からのお知らせ

### 事務局

○協会のメールアドレスが変わりました

**tsumekiriyajimukyoku@alpha.ocn.ne.jp**

### 広報委員会

○今回委員の取材を行いました。今後会員やフットケアに携わっていらっしゃる方の取材を行ってきたいと思います。取材を受けたい会員やイベント、取材して貰いたい施設等ありましたらお知らせ下さい。

### 教育企画委員会

第34回理事会報告（本誌1ページ）をご覧ください。

研修会に参加してフットケアの知識の向上、技術の研さんに努めましょう。



## 器具紹介



### 〈超音波洗浄器の使用法〉

- ・防錆洗浄液は50～100倍に希釈して使用し、繰り返しての使用が可能です
- ・超音波洗浄器で洗浄後、流水で流しながら浮いた汚れをブラシで落とします
- ・洗浄後はよく乾燥させます

## 書籍紹介



リウマチ看護サポートマガジン RAナーシングに、知っておきたい技術フットケアとして、本林麻紀子会員によって、No.13には「爪ケアのコツ」、No.14には「胼胝・鶏眼のケア」が掲載されました。写真とともに分かりやすく解説されています。

このような著作は、爪切り屋メディカルフットケア協会の貴重な資料の蓄積となることと思います。

### 編集後記

今回初めて会員様の取材を行いました。

新しいアイデアがありましたら広報までお知らせください。

広報担当 関根・木村・三枝