

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.12

2012年 2月 発行

心につなぐ足へのメッセージ

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

連載“私とフットケア”は今回お休みします。



202年1月28日研修会にて

明けましておめでとうございます。

困難とも言えるほどの大きな課題を抱えた震災も1年を迎えます。地域・暮らしの立直しに当って心情を想うと言葉もありません。1日も早い復興を願うばかりです。

介護保険制度の見直しの検討結果として重度化予防に効果のある給付への重点化が挙げられています。24年度予算の市町村介護予防強化推進事業(新規)に盛り込まれました。フットケアワーカーの仕事も介護予防の中で重要な位置を占めると考えられます。爪切りは専門技術です。今まで学んだ知識を踏まえ、論理の中に技術が成り立ちます。本年は技術向上の年と思い、しっかりとしたアセスメント(見極め)爪切りの技術を見直し、転倒予防に目を向けて行きたいところに行ける喜びを、そして心のケアも共に行っていきたいものです。

第19回 研修会

..... 2012年1月28日、29日

=フットケアのエビデンス 理論と方法=

第19回研修会は宿泊研修で、1月28日29日に全林野会館(プラザフォレスト)の研修室において参加者41名で行われました。

1日目は大須賀副会長により「フットケア 簡便にできる機能測定」を会員報告として、引き続いて東京医療保健大学准教授山下和彦工学博士により「地域で求められるフットケアと活動支援のエビデンス」の講演が行われ、フットケアのエビデンスの理論を再確認する研修となりました。

2日目はファンクショナルリーチテスト、指間圧力、片足開眼立ち、フットプリントの測定方法の実習を行い、フットケアのエビデンスとなる身体機能測定の方法を体験学習しました。

○会員報告 「フットケア 簡便にできる機能測定」



大須賀 範子 氏

済生会川口総合病院皮膚科勤務 副会長 大須賀 範子氏

簡便にできる下肢機能測定について以下の内容で報告がされました。

○症例：ケア紹介と前後の機能測定

○下肢機能測定

1、足の筋力：足指間圧測定

2、バランス機能

ファンクショナルリーチテスト

片足開眼立ち測定60秒

○機能測定実施風景(看護祭りの様子)

○フットケア前後の疼痛及び歩行内容の変化

下肢機能測定の実際の様子をスライドで見ながら、実施の目的と効果及び大切な注意点を分かりやすく解説されました。

○講演 「地域で求められるフットケアと活動支援のエビデンス」

講師 東京医療保健大学 医療保健学部 医療情報学科 准教授 工学博士

山下 和彦 氏

位置づけが分かれば、エビデンス構築の方法論が見えてくる。



①何を目的にフットケアを実施するのか

対象者が望むから、気持ちがいいから、見た目の改善？

- ・医療（治療）からの観点
- ・保健（予防）からの観点
- ・介護予防（福祉・介護）の観点：歩行機能やバランス機能の改善からQOL向上と転倒予防、心理的改善による外出促進

②地域は何を求めているのか

- ・行政→医療・介護保険費用削減効果、要介護高齢者が前向きに活動
- ・住民→痛みの解消、不安の解消

＝身体機能計測の方法と足部ケアの効果＝

計測方法として、膝間力計測器・足指力計測器・重心動揺計・靴型重心動揺計を使って計測を行った結果、足部ケアにより足指力の向上、姿勢の制御の改善、足先の機能が向上して重心の制御が向上した。

＝身体機能計測の効果＝

身体機能を計測し、データをフィードバック することは、目で見てわかるために実感しやすい。また、個人に合った適切な運動指導が可能となり、楽しいとか面白いと感じていただきやすい。そのため、続けたい、結果をあげたいという意欲の向上につながる。

＝子供へのアプローチ＝

小学生の保護者が持つ足・足爪の興味ポイント

- ・子供の爪の正しい切り方
- ・どんな上履きを選んだらいいのか？
小学生は大半が上履きを履いて過ごしている（バレエシューズタイプの安価な物を選びがち）
- ・正しい靴の選び方、現在、いろいろな機能のついた靴があるが、子供に対して本当に必要なのか？
- ・足の形は遺伝するのか？
- ・ケアによって変わる事は？得られる事は？

子供に今最も求めたい事

足の骨格・筋肉の形成を正常、又は良好に行う事

人間は10歳くらいで骨格形成の基礎が出来て20歳までに完成する

4歳頃までに足裏の情報によるバランス機能を獲得し、10歳頃には下肢筋力・バランス機能の基礎が完成する。

“中年期、高齢期の足の異常は幼少期・青年期の体の構造・機能的異常がケアされなかった場合におこる。多くは前足部と後足部に異常発生する。適切なケアが遅れると、それなりの状況での維持しかできなくなるので、幼稚園や小学校での指導・支援が重要になる。キーワードとしては、運動と栄養・はだし・靴下・靴・爪切り・足裏センサー・衛生管理などがある”

＝トップアスリートの爪に関するコメント＝

- ・柔道：試合の1週間前に足の爪を切る
1週間後には足になじみ、畳をつかみやすい
- ・器械体操：足爪には気を使っている
足爪と怪我予防・結果は関係があると思う
- ・サッカー：足を使うスポーツなので、足爪にはとても興味がる
1週間前に切るようにし、深爪にはしない

医療・保健分野におけるフットケアのニーズは高い！

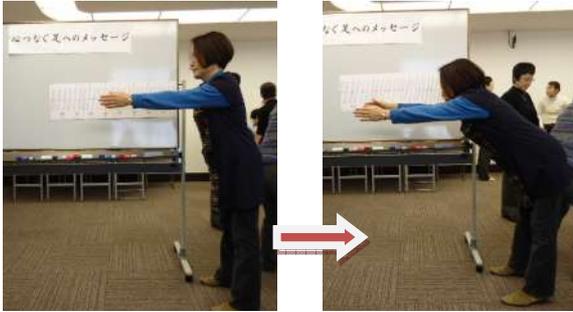
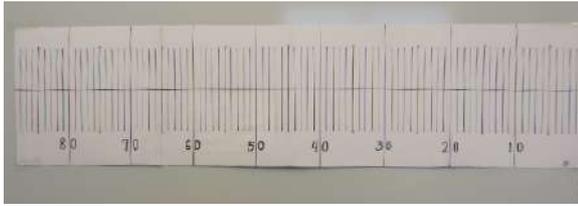
子供から高齢者まで、心と体にどのような提案をしたらよいのか時代の流れを理解して、3方よしの支援の実現の為に活動しよう！

場所：プラザフォレスト（茗荷谷）

時間：9：00～12：00

参加者：22名

○ファンクショナルリーチテスト



○方法：壁に目盛りの書いた用紙をはり、壁に平行に自然な立位の状態で手をのばし指先の位置の目盛りを読む、それから手をそのまま前にふらつかない状態まで出して行った時の指先の目盛りを読み前後の長さを計測する。（前方に両手を伸ばし届く最大距離を測る）

○爪の役割である足趾の爪は足の先端にかかる負担のバランスを取る事と、指の力を増加させている事を数字で表す事が出来ます。

○注意点

- ・両手を前に伸ばした時や戻す時のふらつきに十分注意し支えの配慮をする。
- ・無理をさせない。

○足指間圧力



○方法：足関節と膝関節が90°になるように椅子に座り、センサーを1趾、2趾で力いっぱい挟み込み計測する。

○膝下の筋力を総合的に計測する事が出来る事で、蹴り出しの力、地面を捉える力が強くなったのか弱くなったのかを判断できる。

○注意点

- ・息を止めて力を入れない。
- ・踵を浮かせない。

※足指力計測器は山下和彦氏が開発したものです

○フットプリント



○方法：立位で足踏みをしてもらい、自然な立位を取り測る。

○正しい測り方を身につける事で足の骨格、輪郭、足底圧、肉付き、タコ・魚の目、変形、サイズ等の情報が得られる。しかし、フットプリントは静止時のある一瞬の状態にすぎない。体重の掛け方、立ち方、視線、姿勢によって変化する事を理解しておきたい。

必ず足を目で見えて手で触る事も心がける。

○注意点

- ・ふらつく場合には片側に壁がくるように立ち、軽く壁に手をつけてもらう。
- ・椅子に座った状態で足を置き、膝を上げるように声をかけて、立ち上がってもらう。

○開眼片足立ち



○方法：1分間自然な立位の状態から片足を上げてもらいあげた足が床につくまでの時間を計測する。（バランス機能）

計測方法として1分間に何回足を着いたかを計測する方法もある

○注意点

- ・ふらついた際に転ばない様に十分に注意をほらう。

協会からのお知らせ

広報委員会

- 第19回研修会の写真等はホームページにもアップしてありますのでご覧ください。
- フットケアのイベントで実習などアシスタントが必要な事がありましたら、この通信内で募集が出来ますのでお気軽に事務局にお尋ねください（看護祭りなどのフットケア実習展示）。

事務局

総会と研修会開催のお知らせ

平成24年度爪切り屋メディカルフットケアJF協会総会と研修会が開催されます。

日時：平成24年4月22日（日）10：00～17：30

場所：中野サンプラザ

午後の第20回研修会には、特別講演として済生会川口総合病院皮膚科部長加藤卓朗先生を講師にお招きしています。フットケアワーカーとしての皮膚、爪の見極めの基礎を今一度確認するためにもぜひご参加ください。

※ 研修会は会員以外でも参加が可能ですので会員以外の方もお誘い合わせてご参加ください
詳細については後日事務局より郵送でお知らせいたします。（ホームページにもアップ致します）

次年度研修会の時に、浦和工業担当者によるグラインダーとビットの販売も計画しています。

第29回、第30回、第31回 理事会報告・・・1月28日・29日・2月25日

○宿泊研修である第19回研修会の前と後に全林野会館（プラザフォレスト）において、第29回理事会と第30回理事会が行われました。主な内容は、理事任期満了による改選と委員会再編について、平成24年度事業計画について等の検討がされました。

○2月25日に31回理事会が早宮教室において10名の理事と新理事推薦者1名が出席し、平成24年度予算及び事業計画の検討・爪切り屋メディカルフットケアJF協会定款の変更事項（第4条 2にあるマッサージの文言をトリートメントにする）確認、賛助会員募集の用紙について等、主に平成24年度総会にむけて次年度の協会活動について検討がされました。

書籍紹介



『転ばないからだづくり』

- ・三好春樹監修 川崎美織・田中国彦共著
- ・出版社名 関西看護出版社
- ・定価 1900円
- ・購入方法 書店等で注文

第18回研修会で「転ばないからだづくり 今日からはじめる転倒予防体操」を会員報告した介護者の健康を考える会代表・保健師・看護師 川崎美織氏共著の本を紹介します。



『自分でできる介護予防』

- ・出版社名 厚生出版社
- ・定価 1470円
- ・購入方法 書店等で注文

第4章 メディカルフットケアで足のトラブル解消 を宮川晴妃会長が分担執筆している本を紹介します。高齢者の介護予防支援のガイドブックです。

編集
広報担当
関根・木村