

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.17

心つなぐ足へのメッセージ

2013年 12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

爪切り屋メディカルフットケアJF協会

会長 宮川 晴妃



こんにちは、お元気でしょうか。近年の異常気象は多くの災害をもたら
らし心が痛みます。

先日医学会新聞で東京大学大学院総合文化研究科酒井邦嘉教授の
「医療の電子化について考える」という一文を目にしました。以下に
引用します。

「電子カルテ」何でも機械化し電子化できるという考えは浅薄であ
り人間の本性が科学的に解明されていない以上人間にとって大切で
譲れないものとは何かを常に問い続ける必要がある。脳の極めてハイ
スペックな情報処理能力は、現代の電子機器を優に凌駕し得る。

特に人間の心や言語の情報を保存し再現する上で、電子化には大きな壁があるのだ。電子化一辺倒で
なく、どこまで何を電子化したらよいか賢く考えて選択しなくてはならない。今後、医療の電子化がさ
らに進んだとしても、次の真実だけは変わらないことだろう。人を診るのは人間にしかできない技なの
である。

ほんとうにその通りです人を診るのは人間しかできない技だとおもいます、フットケアも私たちの持
っている手技です、専門技術です、福祉、健康、美容、とくに高齢者の介護予防に、糖尿病患者への足
病予防にと多く方々に今必要なのです。皆さんの増々ご活躍を期待いたしております。

研修のテーマについて・・・何故リスクマネジメントか

教育企画委員会 委員長 折笠無我

私たちの活動にはリスクが伴います。特に高齢のお客様は自らもリスク（疾病、感染、転倒等）を抱えて
おり、事故の危険が常にあります。そのことを認識し、未然に予見し、予防出来る事故は未然に防ぐ考え
方が非常に重要になります。（リスクマネジメント）その上に事故が起きないシステム作りがあります。
お客様、施術者の安全を確保し、お客様の信頼を積み重ね、相互理解を図ることが、フットケア普及には
欠かすことの出来ない重要な事である認識も必要です。また、万が一トラブルになった時の対応も重要に
なってきます。お客様の心情を理解し対応することが大切です。そこで、宮川先生がよく話されています
が、基本は報告、連絡、相談が家族、本人、事業者と取れていることが重要になってきます。（コミュニ
ケーション）

第24回研修会では、リスクマネジメントについて専門家の先生の話聞き、参加された皆様と一緒に、
リスクマネジメント力、気づき力を高め、私たちの活動において、安心して活動できる環境をつくる事を
一緒に学びたいと思います。

ワンポイントレッスン② ～巻爪の切り方の基本例～

今回は70代男性Aさんの左第1趾の巻爪の基本的なケアを解説します。

施術前



施術後



ポイント①

- ・爪と爪周りの角質をしっかりと取り除きます。
- ・角質をとることにより、巻き込んでいる爪の先端と皮膚を確実に分けます。



ポイント②

- ・巻き込みの先端部に楔型に切りみを入れます



ポイント③

- ・手首を柔らかく使って、ニッパーの刃先を下に向けて、巻いている爪をカットします

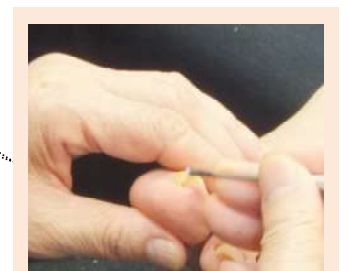


ポイント④

- ・爪を切る前又は後に、健康な爪の形(わずかに中高)になるように、高い部分を削ります
- ・削りすぎないように注意します
特に爪の先は削りすぎずに、爪の厚さを残すことが大切です

ポイント⑤

- ・最後にもう一度角質をとります



第24回研修会「ケア・ウォーキングで100歳まで歩こう」・・・2013年7月13日

第24回研修会は健康運動指導士・ジャスミン・ケア・フィットネス代表の黒田恵美子先生をお招きし「ケア・ウォーキングで100歳まで歩こう」～健康でキレイになる歩き方～について楽しいお話を交えての歩き方のご指導いただきました。

運動器とは・健康寿命と平均寿命・運動器を健康に保つ・ロコモティブシンドロームにならない為に体からの3つのアプローチのお話があった後、体を傷めない立ち方・体を傷めない動き方・歩き方・ゆるゆる屈伸・ひざを痛めにくいイスからの立ち座り・ひざちゃん体操を解り易くデモンストレーションを交えて説明して頂きました。

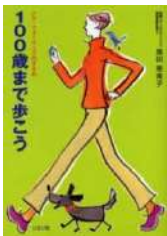
実習では、「美しい歩き方」では女優さんになった気分歩き、紙面ではご紹介しきれない程沢山楽しくご指導していただきました。普段自分では気づかないクセなど発見し笑い！・・・研修会後半には受講生皆がとても素敵な笑顔となり輝いていました。体操で10歳若返るそうです！！

「ゆるゆる屈伸」はひざ痛予防体操講座で、1000人が実際に効いたというエビデンスに基づいた体操です。

私たち、フットケアワーカーとしてお客様のケアを行う前に、まず自分自身のメンテナンスが大切ということを実感したとても有意義な研修会でした。

<著書>

先生の体操をもっと詳しくという方のために黒田先生の著書をご紹介します。



黒田 恵美子先生の主な著書

「100歳迄歩こうケア ウォーキングのすすめ」
リヨン社

「ひざ痛がとれる！出かける前に1分「ひざちゃん体操」
かんき出版

「坐骨神経痛を自分で治す」
主婦の友社

その他多数又DVDもあります。

取材／三枝

会員の広場



フットケアは根気と信念・目からうろこ / うれしかった事

岩手県国保藤沢病院 三浦 和子さん

○ 60代の男性の方です。巻爪で先端がロール状に巻き込んでいて一見肥厚爪に見えました。長期にわたり三角に切っていたそうです。段々爪が巻いてきて切りづらくなり、爪切りの度に出血をしていたそうです。何回となく化膿もしていたらしく爪郭周囲の皮膚がぼつりしていました。たまたま外傷で入院した際に担当看護師から相談があり、医師の指示の基づいてフットケアを開始しました。退院後も自宅でセルフケアを行いつつ毎月フットケア外来でのケアを根気よく続けました。2年経過後の現在は巻爪の改善とともに足裏の胼胝も改善。今までは痛みも強いことから遠方への外出は避けていたそうです。「今年は東京で同窓会があるんだけど、行ってみようかな」と宿泊旅行に出かけられました。フットケアは根気と信念。でも改善した事で患者様のQOLに貢献できました。今後挫折しそうになったらこの足を見ることにします。

○ 80歳の男性の方です。1年前から陥入爪で定期的に痛みと化膿を繰り返し、その都度処方の化膿止めを使用していたそうです。左第1趾の痛みが強く、フットケアの依頼を受けました。足浴から始まり、角質除去と爪切りをしました。1ヶ月後のフットケアの時、本人から「あれから一度も痛くないし、化膿もしない。今まで頻回に塗っていた軟膏1回も使わなかった。こんな凄い技術は何処で勉強したのですか？今まで苦しんでいた私は何だったのでしょうか」と話された。気恥しいやら、おかしいやら。改めてフットケアの威力、角質除去の重要性を実感した瞬間でした。何よりも専門職として認められたような気がして素直に嬉しかったです。しかし、初心を忘れず専門職として恥じる事のないように研鑽したいです。

日本公衆衛生学会出展の意義と目的について

第72回日本公衆衛生学会出展委員会 委員長 木村 鉄也

日本公衆衛生学会とは、昭和22年の設立で今では8,000人の研究者や実践家を要する学会で、学会員も保健医療福祉領域の専門職や教育研究者を始めとして、現職の行政官や社会学、教育学、心理学、統計学、あるいは環境科学等、多種多様な関係者で構成されています。私達の健康・福祉と生活の室（QOL）に直結する諸課題を扱っている学会です。

東京医療保健大学の山下和彦教授が爪切り屋メディカルフットケアJF協会のフットケアの技術と健康・福祉との関連性と有効性について研究報告をし、それと連携して企業ブースで技術のデモンストラーションを行うという取組みを、第71回日本公衆衛生学会（山口）に引き続いて、第72回日本公衆衛生学会（三重県総合文化センター）でも第2回フットケア展示を行いました。

参加した会員は、宮川会長をはじめとして大須賀範子、山田直美、橋本勝子、井上幸美、山村真紀会員の皆さまです。この稿をお借りして感謝申し上げます。

今回も爪切り屋メディカルフットケアJF協会のフットケアの技術がエビデンスに基づいた信頼性のあるフットケアの技術であることを展示することが出来たという手ごたえを感じています。

会員限定講習会 2013年9月29日



『巻爪の切り方について』宮川会長を講師に8名の会員が参加して、会員限定講習が早宮教室で行われました。

巻爪のケアでは、本号のワンポイントレッスンにもありますが「角質をしっかりとることで皮膚と爪を確実に分けて切る」という爪切りの基本中の基本が重要なポイントです。爪を傷つけないゾンデのつかい方や爪の形に合わせたゾンデの使い方。健康な爪の形をイメージしたグラインダーの使い方などなど時間を忘れる程熱心に学びました。

明日からのフットケアに生かすことができる貴重な研修でした。

2013/9/29 会員限定講習会にて

取材/関根 取材協力/写真撮影 鈴木良江

協会からのお知らせ

広報委員会

○会員参加型のコーナー第2回目の募集

第2回目のテーマは「こんな爪で困った」「ヒヤリ、ハットした経験」で募集致しますので奮ってご参加下さい。

応募頂き通信に掲載させて頂いた会員1名様に「ガラス爪ヤスリ」をプレゼントいたします。

（ 投稿は500文字以内、写真・イラスト可 / 次回通信18号に掲載予定です ）

原稿送り先：〒838-0107 福岡県小郡市希みが丘4-5-12

ヤルコホイタヤ 木村 鉄也

又は E-mail: jalkahoitaya@yahoo.co.jp へお願いします

応募締め切り 平成26年 2月10日

編集後記

年3回発行のJF協会通信です。次回は平成26年2月を予定しています。ご意見やご希望をお寄せ下さい。

広報担当 関根・木村・三枝