

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.16

心つなぐ足へのメッセージ

2013年 6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



第38回理事会(5/12)にて

さだまらないお天気が続いています。会員の皆さまにはお変わりなくご活躍のことと思います。介護保険制度が改定され、新しい試みとして予防重視型システムが確立され、地域での在宅を基本とした生活を目指す地域包括ケアシステムの構築を推進することになりました。高齢者の尊厳を保持しその有する能力に応じた自立した日常生活を営むことができるよう必要な保健・医療・福祉サービスを切れ目なく提供する理念を追求するといっています。

地方自治体などでは要介護状態等の軽減・悪化防止に軽度者を対象にフットケア教室も取り上げられるようになってきました。これからはならない専門技術です。しっかり身に付けた技術を介護予防に活用していただき

爪が持つ性質を熟知して、足と爪が回復力を取り戻すことを助ける環境を創ることがケアです。今号から“ワンポイントレッスン”として教室で学んだ技術をもう一度学ぶコーナーを設けますので、初心にかえって技術の基本を確認してください。

ワンポイントレッスン① ～正しい爪切りの基本としてのニッパーの入れ方～

爪のカーブに沿って5回くらいに分けて細かく切りましょう



指先に自分のおへその位置を合わせます。親指で関節を上から軽く押さえて、中指で第一関節から指先に向かって押し上げます（指先の皮膚にたるみを持たせる）。

ニッパーの刃先を上に向け、後刃を爪の下に当て（皮膚を軽く押しこむようにすると刃が入りやすくなります）下刃が見えるところで切ります。



爪の中央部は、ニッパーの刃を爪の下に入れ、前に切った切り口にニッパーの後刃を合わせ、半回転させて垂直に切ります。

ニッパーが入らない場合には角質がまだ残っていることがあります。気を付けましょう。

爪の角を切る時は、刃先を下に向けて、刃先を爪より1.5～2mm位爪より先の位置に出して、上向きに（下刃が見えるところで）切ります。



- 2013年4月13日、中野サンプラザ研修室11において、爪切り屋メディカルフットケアJF協会平成25年度総会が行われました。出席は22名、委任状54名（会員総数111名）でした。
- ◇ 平成24年度活動報告、平成24年度収支決算、平成25年度収支予算、平成25年度活動計画は原案承認されました。
 - ◇ 平成24年度に初めての活動として、日本公衆衛生学会出展委員会からの報告を受けて、公衆衛生学会出展委員会を常設することが承認されました。
 - ◇ 賛助会員の特典の年1回会員によるフットケアは削除されました。」

第23回 研修会 2013年4月13日

○講演 「足と爪の病気の診断と治療」

講師 済生会川口総合病院 皮膚科 部長 加藤 卓朗 医師



今回の講演のテーマは足と皮膚病と足爪の疾患、フットケアの実情と問題点、目的を明確にした爪のケア、靴と靴下を考える、ウォーキングでした。

フットケアの問題点として、①ケアと治療が混同されている、②施設・診療科・職種によって対象患者・目的・内容が大きく異なる、③保険での診療報酬が少ない、ことがあげられました。

加藤先生が考える医療的ケア/治療の境界として、医療的ケアは角層と表皮を対象とし、出血はないとし、治療は真皮以下も対象として出血することもある。としています。また、日常のケアと医療的ケアの境界について、日常のケアは対象が健康な人であることであり、医療的ケアと治療の対象は健康な人からハイリスク患者までを含みます。

これらの区分は私たちフットケアワーカーの日々の活動の中で常に悩んでいることについて、整理して考える基礎になるかと思われます。しかし実際には、軽症の厚硬爪は病気か否かなど正常と病気の鑑別のスタンダードがないこと。表皮突起と真皮乳頭の凹凸による境界が明確でないことなどの解剖学的な問題も潜んでいます。

○会員報告 「今 老中を生きています ～フットケアから生まれた人のつながり～」

加藤 まち子 副会長



誠実な人柄で爪切り屋メディカルフットケアJF協会の縁の下の力持ち的存在の加藤まち子副会長の会員報告です。

“今、こんなことをしています”として、病院でのフットケア、グループホームでのフットケア、地域高齢者へのフットケアなどをして、充実した毎日を送っていること。そして、縁があった地域高齢者の方々に爪の話として、なぜ立てる・なぜ歩けるといった話や爪と皮膚の健康の話から足は第二の心臓であることなどの話に発展させています。このような活動を通して老後？老中？を自分らしく生きています。

○会員報告 「サロン経営・教室運営・セミナー講師など

爪切り屋メディカルフットケア大阪 茂木 淳子 会員



2005年1月に爪切り屋メディカルフットケア大阪を開業し、協会認定校としてフットケアワーカー育成、フットケアについての執筆やセミナーの講師など幅広く活躍している茂木会員はフットケアの重要性について情熱的に語りました。

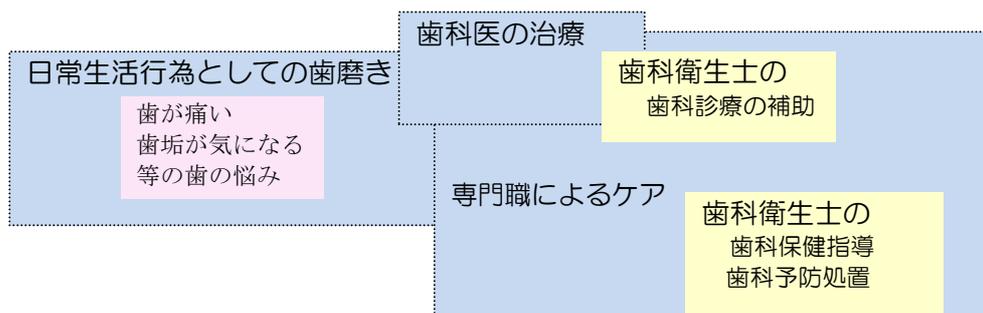
爪にトラブルがあって、足の裏にかたいタコができ、かかとがガサガサという方が、爪を中心としたケアで歩けるようになり、杖が不要になったというような体験を何回もしました。このような実践をとおして現在はフットケアに自信を持って取り組んでいます。

介護予防として有効なフットケアを私たちは実践しています。しかし、第23回研修会特別講演の加藤先生のお話の中にもありましたように、フットケアワーカーの仕事にはケアとキュアの境界が大変難しいという問題があります。そして、現在会員は爪切り屋メディカルフットケアJF協会1級課程修了という資格と位置づけでフットケアを行っています。資格としての社会的認知度がきわめて低いことを日々の仕事の中で実感している会員も多いと思います。今後どのような位置づけの資格を目指していくのかを考えてみました。

我が国の医療は世界的も高い水準にあると思われています。そこでは「病気になってから治す」ことに国民・医師ともに熱心ですが、予防という観点で行われている内容は薄いのが現実です。そこで、今後の医療は予防の方面がより伸展しなければならないと考えられています。

最近、蒲谷茂著(2013)『歯は磨くだけでいいのか』文春新書を読みました。そこには歯科医師とともに虫歯や歯周病の予防をしている歯科衛生士という職種についても詳しい記載がありました。歯磨きは誰もがやっている日常の行為です。しかし、自分で磨くだけでは虫歯や歯周病の予防に十分な効果を得ることが困難です。歯科衛生士は患者の健康状態を維持し、虫歯や歯周病の治療が終了した後も、再び虫歯や歯周病にならないようにメンテナンス専門職として行っている。というようなことが書かれていました。

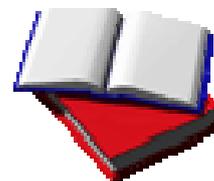
日常行為である歯磨きと専門職によるケアと医師による治療の3つの関係が、フットケアワーカーのケアとキュアの関係に近いと思われました。歯科衛生士の仕事について以下の図のように表した場合に、「日常生活行為としての歯磨き」を『日常生活行為としての爪切りとフットケア』に、「専門職によるケアの内容」を『フットケアワーカーによる足の保健指導・介護予防』と考えることができるのではないのでしょうか。



フットケアに関する講演やセミナーでの資料作成や執筆活動をする機会も増えてきています。このような時には参考にした文献を明記することが重要です。知的財産に対するマナーとルールを守ることには自分自身の信頼性を担保することになります。文献の表記方法はいくつかありますが、例を示します。

文献表記の例

- a 単著の場合
著者名(出版年)『書名』出版社名
宮川晴妃(2006)『高齢者のフットケア』厚生科学研究所
- b 共著の場合
著者名(出版年)「タイトル」編者名編『書名』出版社名、初頁-終頁
宮川晴妃(2006)「高齢者施設のフットケア」日本フットケア学会編『フットケア 基礎的知識から専門的技術まで』医学書院、164-167
- c 雑誌論文の場合
著者名(出版年)「タイトル」『雑誌名』巻(号)初頁-終頁
宮川晴妃(2004)「特集 フットケアによる快適支援へのススメ II 足と爪の構造 III 足元のケア」『おはよう21』4月号、18-26
- d 新聞の場合
「見出し」『新聞名』(朝・夕の別)掲載年月日
「つめケア 声かけ細心」『朝日新聞・朝刊』2010年11月25日
- e 電子メディアの場合
Web 公開主体(当該記事の掲載日)“ Web ページの題名”(URL), 情報の取得日



ヤルコホイタヤ 木村 鉄也

フットケアの勉強を始めた頃（2002年）、教室で宮川会長からフィンランドの話聞いていて何時かは行ってみたいと思っていました。先生の紹介でようやく2007年5月10日から8月2日の3ヶ月間フィンランドのヘルシンキに滞在して老人施設に通いました。パキラホームのマルヤさん、ライアリーサさん、マリアンコティのマヤさん、オスモンカッリオのビルギットさん、カンネルコティのメルヤさんの5人の皆さんにお世話になってフットケアを見てきました。辞書を片手に悪戦苦闘、辞書を引いては遅れるので身振り手振りでコミュニケーションを取りました。この施設はよく日本人を受け入れているので皆さん寛容で笑いながら受け入れてくれたみたいです。



私のようなフットケアでの長期訪問は無かったそうですが、いろんな足病治療医としてのフットケアの方法を惜しげなく、言葉の通じない私の為にそんなこと関係なしに見せてくれました。フットケアについての基礎知識があったので見ているとだいたいこんな事を言っているのだとわかりましたが、わからない言葉は書いてもらい宿舎に帰って辞書を引いたり、ネットで調べたりして確認しました。皆さん言葉の通じない私に当たり前のように接して貰いとても感激しました。入居されている方々も人懐っこく側にいても嫌がる事無く話しかけてくれました。中には英語が話せる方もいて「私はフィンランド語が話せません」と言う、「いいのよ私も分からないんだから」って笑って話しかけてくれました。そんな温かい雰囲気です3ヶ月楽しく過ごせました。

協会からのお知らせ

事務局・教育企画・広報委員会

- 7月13日（土曜日）の研修会は黒田恵美子先生をお招きしてウォーキング講座を開きます。黒田恵美子先生は年間130本もの講演やセミナーを行う他 著書も多数ありメディアにも出演するなどご多忙な先生です。フットケアには欠かせない歩き方のお話しが聴ける事でしょう、ぜひ皆様お誘い合わせのうえ研修会にご参加ください。

広報委員会

○会員参加型のコーナーを新設致します！

～心つなぐ足へのメッセージ～

第1回目のテーマは「フットケアをして嬉しかった事」「こんな爪で困った」「目からウロコのお役立ち情報」で募集致しますので奮ってご参加下さい。 応募締め切り 8月31日

応募頂き通信に掲載させて頂いた会員1名様に「ガラス爪ヤスリ大」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17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
又は E-mail: jalkahoitaya@yahoo.co.jp へお願いします

募集!

編集後記

今回より宮川会長による技術の基本を振り返る“ワンポイントレッスン”のコーナーを新設しました。協会の貴重な資料として蓄積していきたいと思えます。このコーナーを今後も継続していきますのでお見逃しなく。

広報担当 関根・木村・三枝