

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.21

2015年4月 発行

心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

会長のページ

爪切り屋メディカルフットケアJF協会

会長 宮川 晴妃



気温の乱降下に振り回されながら春を迎え、会員の皆様はなにかとお忙しい日々をお過ごしのことと思います。

子供達にジャンプ・行進・しゃがみの運動能力調査を行った結果、指先を使えない、特に親指が使われていない。足に合わない靴を履いている為、大人のような足指の変形も見られたと新聞に載っていました。私も子供達の足を76名程みてきた中で、深爪22%巻き爪19%上向き17%かぶり8%変形6%伸びすぎ4%がみられました。正しい爪の切り方、歩く為の爪の大切さ、そして心をつなぐことが出来たらとの思いから、親子の爪きり教室をこれからは行ってまいります。第1回目は広島で行います。

ワンポイントレッスン④ ビットの使い方・選び方



厚く反り返った爪

カッターカーバイトバー・オーバルカーバイトバーを使ってのケアを紹介します。



カッターカーバイトバー 10mm (回転数 25000)
肥厚爪・硬爪・厚く反り返った爪などに使用
長さ切る位置をきめてから使用
切り落とさずニッパーで最後は切る事



カッターで切れ目をつけ
ニッパーで切り落とす



オーバルカーバイトバー

カッター爪切りを使用後凸凹の爪表面を叩き馴らしてから、根本部位を横に少しずつ(2mm~4mm)削りながら爪先の方に上向する
そして根本から爪先に向かって少しずつ(2mm~4mm)縦にけずる



爪先を削りすぎると引っかかったり割れる原因となるので注意して！！

第73回 日本公衆衛生学会出展を終えて

日本公衆衛生学会出展委員会 山田 直美

昨年度の委員長木村鉄也氏より引き継ぎ、東京医療保健大学の山下和彦教授と連携して企業ブースで3回目の出展となる第73回日本公衆衛生学会（栃木県）に参加させて頂きました。

“爪切り・ファイリング・足部の簡易リフレクソロジー”の技術を来場者一人20分かけて実施しました。来場者の方には【こんなふうにするのですね・爪の切り方ってとても重要なのですね・とても丁寧で足の疲れもとれました】等の意見を頂きました。

爪切り屋メディカルフットケアJF協会のエビデンスに基づいた技術を少しでも伝えられたかと思います。

また宮川会長、橋本先生をはじめ、参加して頂いた会員の大須賀範子、矢野倉敬子、

小泉裕見子、馬庭良子、比良真美、馬籠さとみ、荒井みつ江の皆様にはこの稿をお借りして深く感謝申し上げます。

今後とも継続していくことは、重要であると思いますが現実費用もかかっており、会員皆様のご協力が必要であることを実感しております。学会で来場者から依頼のあった内容について検討し、宮川式フットケアの正確な知識・技術を伝えられる会員の方々に宮川先生から各県へ依頼できるような体制が必要であると思われました。

今年度は長崎への出展になります。昨年度はH25年度と同じパネル展示となっております今年度は少し検討も必要であると思っております。写真とアンケート結果を報告します。



出合いのきっかけは公衆衛生学会

～早宮教室にて受講中の井上直子さんを取材しました。～



公衆衛生学会のフットケア展示ブースのパネルに衝撃を受けました。父（83歳）が肥厚爪で母が苦勞して切っていましたが、写真を見て、父の爪をどうにかしてあげる方法があったのだということを初めて知りました。

また、在宅での高齢者に接する仕事に就くこととなり、フットケア技術を活かすことができるのではと考え今年1月に教室を体験し入会となりました。

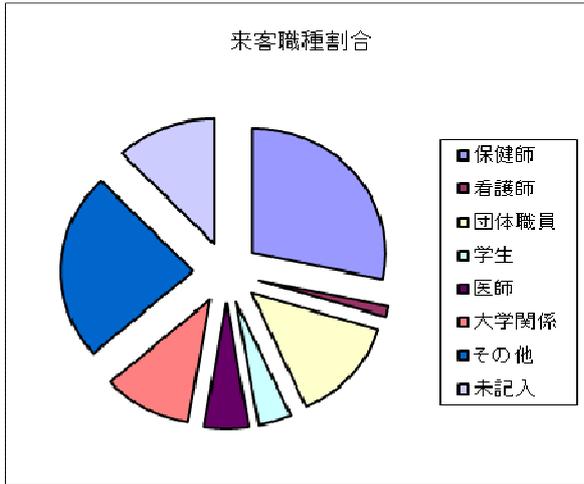
自分で実際にフットケアを体験すると、家に帰ってからも足が温かく、体に良いということがわかりました。

教室では、フットケアは難しい！を実感しています。変形した爪をどうやって切るのか想像もできないというのが本音です。

また、教室に参加するまで、自分の爪の状態を知らなかったことにも驚きです。私の爪は、巻き爪と上向きの爪で、爪の形は遺伝だと思っていましたが、爪の切り方が影響していたことも初めて知ったことです。

教室に通い始めたばかりで、まだまだこれからですが、フットケアを学び、問題を抱えている人たちにこの技術を伝えたいと考えています。また多職種がこの技術を共有すれば、多角的な視点で連携することができるのではと思います。また学生にも伝えたいですね。

日本公衆衛生学会 アンケート結果



フットケアという言葉聞いたことがある

回答	人数	%
はい	61	82
いいえ	9	12
無回答	4	6
合計	74	100%

フットケアと爪切りは同じだと思う

回答	人数	%
はい	13	18
いいえ	54	73
無回答	7	9
合計	74	100%

足の爪は歩くときに大事だと思う

回答	人数	%
はい	72	97
いいえ	2	3
無回答	0	0
合計	74	100

フットケアに興味を持っている

回答	人数	%
はい	64	86
いいえ	4	6
無回答	6	8
合計	74	100%

フットケアの勉強をしたい

回答	人数	%
はい	61	83
いいえ	9	12
無回答	4	5
合計	74	100%

自分も爪にトラブルを抱えている

回答	人数	%
はい	44	61
いいえ	22	29
無回答	8	10
合計	74	100%

爪切りで困っている事がある

回答	人数	%
はい	41	56
いいえ	27	36
無回答	6	8
合計	74	100%

爪きりで出血したことがある

回答	人数	%
はい	6	8
いいえ	63	85
無回答	5	7
合計	74	100

他者の爪きりで出血させてしまったことがある
 他者の厚みのある爪や巻き爪等は切れない
 フットケアをどう感じましたか
 人に知らせたいですか

はい 12%
 はい 54%
 良いと回答した方 90%
 知らせたいと回答した方 85%

【昨年度予約一杯で体験できなかったの】、【医師ですがどういった所で活躍されているのですか？】、【大学の老年看護で教えていかなければいけないと思っている】などの声が聴かれました。様々な職種の方がみえており、知っているようで知らない正しい爪の切り方・役割についてお話するいい機会となっていることを実感しました。今後も継続して参加をし、来て頂いた方々とどのように連携をして普及活動に繋げるかが課題です。

次回、第74回日本公衆衛生学会総会は、H27年11月4日（水）～6日（金）、長崎県長崎市にて、開催が予定されています。

今後の出展についてのご意見も含めて、ご参加頂ける方は、早めにご連絡を事務局までお願いします。

会員限定講習会に参加して
会員 馬籠さとみ

介護老人保健施設で仕事をしています。
日々、肥厚爪や巻き爪やあっち向いてホイの爪など、関わる機会がたくさんあります。
ただ、時間に終わられて、爪と向き合える時間は、とても少ないのが現状です。
日々、グラインダーを使う中で、技術に不安があるので、受講しました。
普段、いろいろなビットを使うことがないので、いろいろなビットを使ってみたり、速度を変えてみたりしました。

開催日 H27年1月31日(土)
会場 早宮教室 講師 宮川晴妃会長
テーマ ビットの使用方法
～爪・硬結の削り方について～

上手に削れた時は、粉でなく、かつおぶしのような削りカスが出てきます。
少しでもたくさんのかつおぶしの削りカスができるようになりたいと思います。
肥厚爪を削ると、その下で内出血していることがあります。そんな時は、十分に観察し一度は受診をすすめるよう指導されました。
これからも、一人一人の大切な爪に、丁寧に向き合っていきたいと思います。

会員活動訪問 フットケアサロン 歩行(ふゆき)
会員 関根 良子 さん



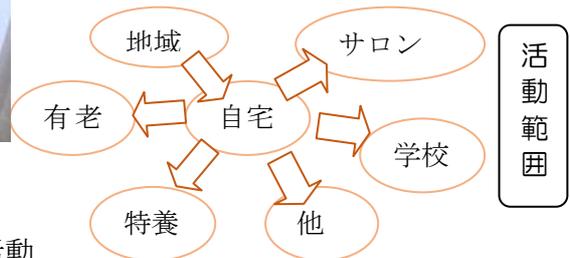
〒 202-0011
東京都西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 2階シェアドオフィス内

今回の会員活動訪問は、平成18年に1級を修了された関根良子さんのサロンを、桜が満開の中訪問しお話を伺いました。



フットケアサロン
ふゆき
歩行

シェアドオフィスとは市民事業の起業や活動を考える人にオフィスを提供しています。5区画あり1区画約1坪位のスペースとなっております。
この空間に必要な物品全てがコンパクトに収まっており感心致しました。



活動範囲はご覧のようにシェアドオフィスに2/週他、施設系は月曜日・在宅又学校の講師と広範囲な活動をされています。

このような活動の中、関根さんが心がけている大切なことは①ケアが継続できること②心と足を癒して帰れること③相手に負担感を与えないようにする。等とても細かな気配りを感じケアを受けているお客様が目につかびました。ご紹介したいことが沢山ですがスペースに限りあり残念です。詳しくお聞きになりたい方は是非ご連絡ください。お待ちしております (訪問: 三枝洋子)

お知らせ
第30回研修会を7月に予定しています。
詳細が決定次第ご案内しますので、ぜひ参加をお願いします。

編集後記
ようやく暖かな季節になってまいりました。新年度を迎え新たなスタートが始まりますね。
会員の皆様にお役にたてる情報をお伝え、又楽しく読んでいただける広報誌を目指しております。
皆様のご意見、投稿お待ちしております。