

# 爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.24

心つなぐ足へのメッセージ

2016年4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

## 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



フットケアに出会ってから19年。メディカルフットケアJF協会を設立して17年経ちました。いち早く爪の問題に気づき賛同し、一緒に勉強してきてくださった会員皆様のご協力のおかげです。心から感謝いたしております。

日本の高齢化は待ったなしでやってきます。子供達の心も身体も病んでいると云われています。それもまた足の汚れ、爪の切り方などに問題があると考えられます。

どうかしなくてはとの思いから、「爪からはじまる親子の和」教室を始めております。幼稚園や保育園で講演をし、爪切りは親子の絆をつくる大切な時間になることを伝えております。当協会のキャッチフレーズである「心をつなぐフットケア」其の物だと思っております。フットケアワーカーの仕事は、まだまだですが、美容・福祉・健康に必要な専門技術です。

介護予防にQOLの向上のためにも「地方創生へフットケアワーカーの活用」をと願い、また教育の制度化を願っています。一緒に前に向かって歩いて行きましょう。

28年度も皆様のご協力とご支援をお願い申し上げます。

## 第31回研修会

平成27年12月5日(土)開催

### フットケアの原点に戻って～まず足を清潔に！宮川式ビットの使い方～

今回の研修会は、会員アンケートから最も要望の高かったテーマで企画しました。50人以上の参加があり、宮川先生の講演では、「初心に戻って、常に、何故？を問いかけて技術の向上を目指して欲しい」との言葉がありました。

先生の実技講習（講演1・2）については、広報担当でまとめました。実技は、自分で実際に受講しなければ身につけません。ぜひ研修会にご参加ください。

#### 【講演1】 ～足の清潔を保持する大切さとその技術～足を洗う・すすぐ～



- ① 何故、足を清潔にしないといけないのか、足の構造はどのようになっているか、初心に戻って学んでほしい。また、足・爪をよく見て、アセスメントをしっかりとすること。皆さん、きちんとした足の洗い方ができていますか？エタノール消毒のやり方を覚えていますか。それが、足を洗うときの手順となります。



- ② 最後まで足浴のお湯を濁さない洗い方のポイントがありました。軟毛の歯ブラシを使い、泡せっけんで足を洗った後、あらかじめ用意しておいた絞ったタオルで、足を包み込み、汚れた泡を拭き取ります。こうすることで、足をお湯に戻しても、お湯が濁りません。



- ③ この後、シャワーヘッドを付けたペットボトルのお湯で、すすぎます。「足の裏は、手のひらにお湯をためて、こうしてすすぐのですよ」とのポイントもありました。

※基本的な洗い方の手順は、協会通信 23 号に掲載していますのでご参照ください。

## 【講演 2】 肥厚した爪を早く効果的に削る最新の技術



- ① まず、爪の状態をしっかり見極めなければ、爪は削れません。ゾンデは、正しく使えていますか？どこまでが皮膚で、どこが爪かをしっかり見極めてください。削れない爪、削らなくても整爪だけできれいになる爪もあります。



- ② 1本の爪を削るのに時間がかかり過ぎていませんか？ゆっくり削るけれど、時間がかからない方法をお伝えします。ビットの当て方、動かし方、少しずつ平らな爪の形をつくること、指は関節で持つこと、適切なビットを使用しているかなどの実演がありました。

会場は満席。熱気溢れる研修会でした。



宮川先生の実演の後、グループに分かれて実習しました。



### 【講演3】新しいビットの紹介とメンテナンス方法について

講師 浦和工業株式会社 営業部部長 木村 隆氏



新しいビットの紹介、メンテナンスの方法、マシンの構造や手入れなど、実際に見せていただきながら、ご講演いただきました。普段聞けないマシンやビットへの疑問が解決できたのではないのでしょうか。今回は、木村氏にポイントをまとめていただきました。

## 1 新しいビットの紹介

ホワイトシリコン (大) / F500L



このビットは従来から販売されていた小さいサイズのものを、広いエリアにもご使用頂けるよう大きくしたものです。使い方としては、マウンテンダイヤモンドやグリーンポイントで仕上げた皮膚をより滑らかにするために、皮膚を少し濡らしながら1万回転/毎分で軽く当ててください。骨の上に突起している皮膚に使用する際などは特に優しく当ててください。

テーパーバレルダイヤモンド / BH-2A



このビットは爪上皮を除去するためのものです。より衛生的にご使用頂けるようにダイヤモンドを使用しています。使い方は25000~28000回転/毎分で軽く当てて爪に直接当てないように注意してください。なお、ご購入時のみ先端の面取りを軽く行ってから、ご使用下さい。

## 2 ビットのメンテナンス

ビットは、ビットクリーナーブラシを使って表面に付着した汚れを落としてから、超音波洗浄器に専用の洗浄液を入れて洗浄消毒してご使用下さい。

切れ味が戻らない場合は、軟化剤などを使用して表面に付着した角質汚れをふやかしてから、歯ブラシなどで汚れを落とすと切れ味が回復します。



ビットクリーナーブラシ  
/ E2611ST

## 3 マシンの手入れのポイントなど

マシンを愛用しない際は、購入時に付いているテストバーを差して置いて下さい。また、ACコードは強く曲げた状態で放置すると断線したりします。

ハンドピース各部に緩みがないか確認後、緩んでいたら締めてからご使用下さい。

### 賛助会員からの報告

協会の活動に賛同し、協力してくださっている賛助会員に原稿をお願いしました。

患者として研修会に参加して

元透析クリニック開業医 藤永三千代 氏

私は36歳時に右足内踝の2mmの悪性黒子を切除・皮膚移植手術を受けました。そ

れからは術後移植した皮膚が薄いので、靴を履くと擦れて出血し、足底の分厚い脂肪

が薄い皮膚部に逃げて、歩き過ぎると歩行の衝撃で足底骨が骨髄炎になる恐れがありました。そして手術した右足裏に魚の目ができるようになるというトラブルと共に生きてきました。60歳過ぎて開業医を辞めて、更に歩かなくなり、半年後には足親指の巻爪と炎症に気付きました。その後は皮膚科で爪切りを含めた処置を受けていましたが「抜本的治療はできない」と毎回言い聞かされて7年。

2014年11月縁あって運命の出会いとなった宮川晴妃先生の「爪切り屋」の処置を受けるようになりました。

話は変わりますが、20年程前から新聞記事で知った「アメリカの足・靴の専門学校を卒業された女性が障害者にも靴を提供するフットケアコンフォートセンター」に年2回足の状態の診断と靴の選択、足底板の調整をしてもらっています。

爪処置を受け始めて10ヶ月後の2015年9月「カルテを見ると、6年前は足底のアー

チが消失していましたが、今回は正常化しています」と判定されました。正しい爪切りにより、長い間苦しんだ巻爪が1年足らずという短期間に軽快したのは、嬉しくも驚きとしか言い様がありません。爪切りの大事さを認識されて、フィンランド留学までなさった宮川先生の叡智とご英断を尊敬し、感謝申し上げます。

今回「第31回研修会」に患者として「足の洗いとすすぎ」「肥厚した爪を早く効果的に削る最新の技術」研修会に参加し、足洗浄の奥深さと、肥厚した爪を魔法の様に削る処置に感動しました。そして参加の皆様方の熱心な事！白熱して教室内はムンムンした熱気に包まれていました。

私は医学部では習い得なかった理論と技術に目を見開かされました。自立歩行は自立生活の基盤となり、幸せな生涯が過ごせます。今後も、私共々いろいろな異常を抱えた人々の爪切りをよろしくお願いします。

## トリニティカレッジ出雲医療福祉専門学校

## 教務部長 高田美裕子 氏

はじめまして！「トリニティカレッジ出雲医療福祉専門学校」と聞いてご存知の方は少ないと思いますが、島根県出雲市（出雲大社から車で10分のところ）にある、国家資格の介護福祉士を養成する専門学校です。全国の知名度は低いと思いますが、出雲の地ならではの学びの環境と特色あるカリキュラムを提供できる専門学校として自負しております。

我が校の特色の一つとして、平成21年から「フットケア」というオリジナル科目を取り入れています。本校卒業生であり、フッ



トリニティカレッジ出雲医療福祉専門学校

トケアワーカーとしても活躍中の馬庭良子先生を非常勤講師として招き、フットケアに関する講義・演習を行っています。昨年8月に行われました貴協会の研修会にも参加させていただき、改めて足のケアの重要性を実感し、本校のカリキュラム内容に取り入れたことを、多くの方に知って頂きたいと思いました。

高齢者を介護させて頂く上で歩くことは重要な基本動作だと考えます。

それを支えるフットケアというところに着目し、知識・技術の習得に重きをおいています。フットケアのニーズは、今後ますます高まっていくと考え、卒業生のフォローアップも含め、より現場で活かせる知識・技術を身に付けてもらいたいと思っています。そのためには、馬庭先生はもちろんですがメディカルフットケア協会のご協力を引き続きよろしくお願い致します。

協会通信第24号の内容はいかがでしたか？ご感想、ご意見、フットケア活動報告などなど、ぜひお寄せください。会員全員で、フットケアを発信していきましょう！  
サロン訪問は次号に「レスト」を予定しています。どうぞお楽しみに。