

# 爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.25

心つなぐ足へのメッセージ

2016年8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

## 爪切り屋メディカルフットケアJF協会

会長のページ

会長 宮川 晴妃



変わりくる天候に宇宙の異変を感じてしまいます。皆様には、お変わり無くご活躍の事と存じます。私も、子供達へのフットケア、高齢者への生活支援に、介護予防にと忙しく飛び回っています。教室も今年度は多くの入会者を迎え、年を忘れ頑張っています。最近では、クリニックや病院、公衆衛生学会に見えたりハビリの先生からの紹介で、来てくださる人も多くなってまいりました。一歩ずつですが足のケアの大切さが理解されて来たようです。

医療専門職、介護を担う人達が爪について正しい知識を持ってくださり、私達と連携出来る様に努力を重ねて行くことが必要だと思っています。

フットケアワーカーとして、知識とより良い技術の提供を行える様に一緒に頑張ってください。よろしくお願ひいたします。

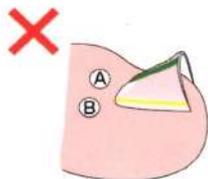
### ワンポイントレッスン

### この爪どう切る？ ①上向き爪

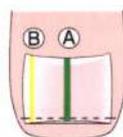
引っかかる爪の先を真すぐに切っていませんか？爪は少し丸く切って行くこと、気持ち短くてもよい。一番大切なことはやすりの掛け方にあります。爪先から3分の2の部位を両端より中央に向かって掛ける、また3分の2の部位より縦に爪先に向かって爪先が下を向いて行くように掛けるとよい。(削り過ぎに注意)

施術時の体の向き

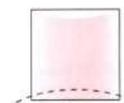
足浴、ふき取り時から始まり、トリートメントマッサージまでお客様のお臍・膝と自分のお臍が向き合っているか。爪切り時は爪の向きに向き合うことを忘れないでください。



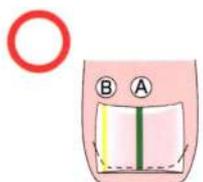
爪が上向きなので  
AはBより短い



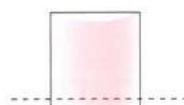
上から見て  
まっすぐ切っても



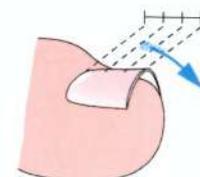
平面的にみると  
実はこう切れている



上から見て  
丸くするように切れば



平面的に見たとき  
まっすぐ切れる



爪の先端から2/3に  
やすりをかけて仕上げ

## 平成28年度定時総会

2016年4月16日



(浅見 矢野倉 並木)  
よろしくお願ひします

平成28年4月16日(土)に東京法規出版会議室において平成28年度定期総会を開催しました。

議案は下記のとおりすべて承認されました。

- 1 理事改選
- 2 平成27年度活動報告 平成27年度収支決算報告書
- 3 平成28年度活動計画 平成28年度収支予算

退任理事 石川春美 金指幸子 三枝洋子 馬籠さとみ

新任理事 浅見ひろみ 矢野倉敬子 並木泰江

再任理事 西脇友子(副会長) 荒井みつ江 木村育子

宮坂奈緒子 山田直美

監査 鳶 一峰 氏 (継続)

## 日本公衆衛生学会報告

山田直美

昨年、東京医療保健大学の山下和彦教授と連携して4回目の出展でした。前回に「近くではどこがあるのか」「具体的にどんな活動をしているか」といった質問が多く聞かれた為、今回は各会員の許可のある方の名簿を配布させていただきました。実際に連絡がきて活動に繋がった例がありましたら山田まで連絡をお願い致します。フットケアという言葉は世間一般に知られるようになり、様々な展開がされていますが宮川式ならではの「心のこもったケア」を伝える大きな場が公衆衛生学会だと思います。継続に際し、多額の金額がかかっていますが皆様の寄付のおかげで無事終わることがで

きました。またボランティア精神で参加頂いた宮川会長・橋本先生・大須賀範子・馬庭良子・比良真実・藤原智子氏に紙面をかりて御礼申し上げます。今年度は大阪で「次世代に繋げる人材育成」がテーマとなり、会員の活動事例を取り入れたパネルに変更したいと考えています。展示写真等をご協力いただける方は9月10日までにお知らせください。

公衆衛生学会参加者は安藤米子・佐々木徳子・馬庭良子・山田直美の4名の参加が現在決まっておりますが、参加者を募っています。ご協力よろしくお願ひします。

[naomiyamafoot@hotmail.com](mailto:naomiyamafoot@hotmail.com)(山田 PC)

## 第32回研修会

2016年4月16日

### ○特別講演「足と爪の病気の診断と治療」

まるやま皮膚科クリニック 東京医科歯科大学非常勤講師 加藤 卓朗先生



今年も①足の皮膚病と足爪の疾患 ②足病変に関する糖尿病の問題点 ③真菌研究のまとめ ④ウォーキングに関する提案を、解りやすくお話して頂き、再確認できました。

また川口総合病院をご退職後、まるやま皮膚科クリニックでご活躍中の先生ならではの視点で、病院とクリニックの比較は興味深いものでした。④ウォーキングに関する提案では、ハイリスク患者のウォーキングの検討と提案は高齢者にウォーキングを勧める上でも大変参考になりました。一昨年、爪白癬の新しい外用薬が発売されました。容器の先端に刷毛がついて手を汚さずに塗ることができます。近々二種類目が発売されます。こちらは従来の容器で爪の先端にも塗ることができます。3割負担で1000円位と高額ですが軽症例では効果があり、1年位続ける必要があります。一早い情報も伺うことができました。(通信が出るころにはもう発売されていますね。)

# ○事例検討会

発表者 フットケアサロンすずき

鈴木 良江氏

加藤先生の特別講演に続き、横浜市の地域・病院等で幅広くご活躍されている鈴木良江さんより事例発表が行われました。

足趾爪トラブルのなかでよくあり、また悩むことが多い巻き爪・肥厚爪・爪白癬についてたくさんの施術例が写真でわかりやすく説明されました。

会場からは「巻き爪を切るとき、ニッパーが入りにくい場合はどうすればよいか」など施術に関する具体的なものから「介護予防事業について知りたい」などフットケア活動をとおして広く展開する鈴木さんへの活発な質問が出されました。



## 施術例



ソンドでしっかり爪と皮膚を分けて切りました  
痛くて歩行困難だったお年寄りが施術後は歩いて玄関まで見送りに来られました



爪の下の硬い部分をボーラーフレーザーで削ると上向きの爪が整ってきました



肥厚爪は足浴をし、ボーラーフレーザーで溝を入れてからニッパーで切りました。  
両脇を支えられ歩行していた方が施術後は一人で伝い歩きができました

宮川先生からは「巻き爪のケアでは周囲の硬い皮膚を削り軟らかくすることが大切」等あらためてケアのご指導をいただきました。

お話の最後には鈴木さん自ら作詞された「いきいき満足節(早宮教室バージョン)」を会場の皆さんで大合唱しました。

会員の皆様にはすでにお馴染みかもしれませんが、何度お聞きしてもフットケアの真髄とまごころあふれる素晴らしい歌詞です。

### いきいき満足節 (早宮バージョン) : 抜粋

◇足を見るなら じっくりと  
あちこち向いてる 爪の先  
これからまっすぐ 前向きに  
コツコツ歩いて いきましょう

◇足をきれいに 洗うには  
お風呂に入った その時に  
優しくブラシを 使いましょう  
石鹸泡立って くるくると

◇角質とるのに どうするの  
爪のまわりと 爪の先  
やさしくソンドで まわしとり  
時にはすくって 美しく

◇重さに耐えた 足裏を  
やさしくさわって ご苦労さん  
足ゆび体操 ストレッチ  
今日の疲れよ さようなら

## サロン訪問

## レスト



宮川先生のお店、美容室 REST の中にあるフットケアサロンです。施術を任されている橋本勝子さんを訪ねました。

橋本さんは、REST・地域の方やネット予約のお客様・近隣の在宅・4か所の施設の施術を行っています。また、早宮教室、宮川先生のアシスタント等と、お忙しい中お話を伺いました。

宮川先生と共に歩いて来られた橋本さんが、大切にしていること。

①基本に基づいて施術すること！

100人100様、この爪この足はと見極めて、判断をすることです。

②今、自分が出来る技術を発揮して施術すること！

出来ない、自信がないではなく、自分がケアすることで少しでも楽にして差し上げられたらという気持ちが大切です。

③体調を整えて臨むこと！

フットケアを始めて16年。年齢を重ねたからこそ、お客様に寄り添いまた分かり合えることが多くなりました。自分の体調により、上手くいく時、思うように出来ない時があります。



～橋本さんから会員の皆さんへ～

卒業がスタート地点です。毎回、施術することが勉強。また一生勉強することだと思います。向上心を持ってフットケアを続けて下さい。迷ったり、悩んだりした時は教室に来て下さい。宮川先生も待っています。



広いバリアフリーのトイレは  
車椅子もOK！



トイレのなかにはこんな気遣いもありました。

### 新コーナー 使ってみました！

ちょっと気になる身のまわりのものを理事会メンバーが使って試してみる新コーナー。今回は「フクスケつま先オープントゥー5本指ショートストッキング」です。2足組み756円(Amazonで購入)



使ってみて良かった点は、指が広がり地面がとらえやすいこと。サンダルの時などに指先に素足感がある。靴の中で足が滑りにくいこと等です。

今一つと感じる点は、指部分だけのベタつきが気になること、趾間の圧迫感を感じる人がいること、サンダルのデザインによっては指を入れる厚いところが見えてしまう等でした。

蒸れを防ぎ指や爪を保護することを考えると指のある5本指ストッキングがベターかもしれません。ペディキュアを塗っているようなおしゃれな5本指ストッキングもあります。いろいろ試してみても面白そうですね。

#### 編集後記

新メンバーでの第1号です。「新コーナーの使ってみました！」いかがでしたか？気になる商品がありましたらお知らせください。体調管理に気を配り暑い夏を乗り切りましょう！