

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.26

心つなぐ足へのメッセージ

2016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

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

先日事務局の本林さんより一冊の本を頂きました。その本の中から私が感銘したのは、手と心の繋がりです。～痛み、疲労、不安、PTSD、高血圧、孤独感、現代人の心身の不調は「手」で癒せる！自分の体にふれ、他人とふれ合うことが、心と体のバランスを取り戻し、心身を健康にするために最も有効的だった～疲れ切った心身をよみがえらせる「手」の力と技を再確認する一冊です。手は触覚受容器の密度が非常に高く、触れるものの特徴を正確に把

握します。特に指は敏感です。全身の触覚を分析する脳のシステムの中で、手が占める面積が非常に大きいことがあげられています。医療の原点「手当」です。フットケアワーカーの「手」も手当です。体に手を当て、撫でさすり、皮膚を刺激することで「体」を「心」へとつなげ、さらに「頭」を「心」へとつなげていきます。「手当」の原点は、人間が自然にしている手を使って全体のつながりを回復させようとする行為にあると言う事です。

第33回研修会

平成28年8月27日(土) 開催

フットケアの原点に戻ってパートⅡ ～フットケアのアセスメントと記録～

以前のアンケートで、記録の残し方や活かし方が解らない。写真が上手く撮れない。撮り方が解らない。活用方法が解らない等の困っていることが挙げられました。アセスメント記録をその場限りでなく、次に繋げる事が出来るものとする為に、今回の研修が、企画されました。

宮川晴妃会長の講演「フットケアのアセスメントと記録」では、足の役割、爪の役割、を考

えて爪切りをすることの大切さ。背景と知識、メディカルフットケアの手順に沿って、アセスメントの際の注意点を細かに話していただきました。アセスメント・記録のみに止まらず、タコ、ウオノメ、ひび割れの削り方、爪の切り方等の問題に対する技術的なお話、簡単なトリートメントのやり方に皆真剣に聴きっていました。



- ・ 問診票を作っておく。
- ・ 名前はお客様ご自分の手で書いてもらう。
- ・ カルテをしっかりとつけることが、自分の助けになる。
- ・ どの位何がどうなったか？お客様の声をお客様の言葉で書いておく。

第33回研修会特別講演 フットケアにおける写真の撮り方 巢山サトル氏



宮川先生のボーイスカウト時代の教え子である巢山サトル先生は食の写真を中心に活躍されています。この講演の為に宮川先生のフットケアの本を読まれ、資料の写真は、奥様が施術者になりお嬢様の足、爪の写真を取る構図や、ご家族の協力で大変わかりやすい内容にまとめて下さいました。参加者の誰もが目から鱗の内容でした。

私たちは足趾・爪という狭い部分を撮る意識で対象にカメラを近づけて撮っていましたが、カメラの広角側・標準・望遠側の3つの機能で取り分けた写真を見てその違いを知ることが出来ました。伝えたい事が明確な記録写真では写真は引き算という意識で画面を構成する、背景をシンプルに布やタオルで隠すことでより足が良く見えるようになる事も背景の写った写真と白いタオルを敷いて撮った写真で比較して良くわかりました。いつも同じ撮り方で撮る事に加えいつも同じ光の状況をつくる事も、実際に各自のカメラで足の写真を撮って体験しました。カメラは施術時の姿勢のままでレンズを標準から望遠側にしてピントを合わせ、ストロボを発光させて撮る。影の位置を考えてカメラを

逆さまにして撮るなど撮り方によって影の出方が違うことも知りました。足裏のタコなどもその部分を撮るのではなく足裏全体を撮ってあとでその部分をトリミングしたほうが、記録として誰が見てもどの部分のクローズアップなのか分かり記録として良い。パソコンのソフトでも加工処理はできますが、カメラメーカーの無料のビューア(閲覧ソフト)をダウンロードして、使いたい機能を覚え利用すると便利と勧められました。

形を正確に撮るためには

- 広角は使わない。気持ちは寄ってもカメラはズームで引いて撮る。
- 背景をシンプルにきれいにうるさくしない。そのためにも広角は使わない。タオルや布を利用して対象をすっきりとみせる。
- 色をはっきりするためにストロボで正面から光を当てる

3つの事を心掛け、同じ状況を作り同じ大きさの写真の撮るやり方を決めてルーティン化する事が記録写真を撮るうえで大切と学びました。



巢山先生の本です。

ぜひご覧ください。

「12月31日でも作れる
おせちと正月の簡単つくりおき」
エイ出版社(11月10日発売)

冬に役立つ「簡単!らくうま!鍋
レシピ」
エイ出版社(昨年度発売)



撮り方による影の違い

熊本地震から5か月、熊本県周辺の地域に甚大な被害をもたらしました。

地震発生から物資の支援等を行っていた、全国認知症介護指導者は厚生労働省や熊本県、熊本県社協、介護支援専門員等と連携し、被災した地域に必要なものは何かを検討し、避難所に避難している高齢者・認知症状態にある高齢者・障害を抱えている高齢者に対し「避難所カフェ」を開催することになりました。

5月10日、私を含む10名の認知症介護指導者は被害が大きかった熊本県西原村にある特別養護老人ホームみどりの館へ行き、現地の担当者と打ち合わせをしました。避難所では気を使って笑えないがここに来ると遠慮なく笑え、気晴らしになるようにとの思いで「気晴らしサロン」の名称で、5月18日から週2回始める事になりました。認知症介護指導者は日常の勤務の中、活動できる日程を調整し支援を行います。

第1回目に参加した私が担当したのはフットケアと歌体操でした。今日の参加者は男女11名、皆さんが揃いしばらくコミュニケーションを図りました。私の前に座っている、気難しそうな男性に「足の爪伸びていませんか？」と声をかけると不思議そうな顔をしましたが、足を見せていただきました。伸びた爪を見た男性は「切ってもらおうか」早速、準備した部屋に案内し、爪を切りながら更にお話を弾ませました。途中うとうととしていましたが、切り終わる頃には、きれいになった足を見てにっこりしながら「今日は10歳若返った」と言い周りの方を笑わせました。帰りの出来事です。お迎えのバスの中から手を振っています。その様子に、

避難所を担当しているケアマネジャーの方が日ごろ気難しい顔をして笑った顔を見たことがなかったらしく「担当して初めて笑顔を見た。」と喜んでいました。認知症のこの男性は私に「箱に囲まれて、人が見えない、笑うと怒られる」と避難所での生活では気を使いながら過ごしていることが想像できました。足を触りきれいになっていく爪を見ながら語り合い、心がほぐれ、笑顔になっていったのでしょうか。一人の女性の方は切ってほしいのか順番が待てず、側にいます。「大丈夫ですよ、必ずお呼びしますので歌に参加してきて下さい。」サロンにきてふと自分の足の爪が伸びていることに気が付いたようです。靴を履くと痛かったようで喜んでいただきました。

2回目は仲間と2人で行いました。限られた時間で数名しかできませんでしたが被災し心身が疲れ、地震で自分の足の爪に目を向ける余裕すらない状態だったことを伺い知ることが出来ました。宮川先生が良く言われる爪を切るだけではなく「心のケア」も含まれることを教えて頂きました。まさしく、今回のフットケアでは初対面でこの次、いつという約束はありませんが「気晴らしサロン」を継続して行く現地の支援者の方に、認知症介護指導者として、フットケアが閉ざした心を開くきっかけになることを伝えられたのではないかと思います。「心をつなぐ足へのメッセージ」改めて「フットケア」がもたらす貴重な体験でした。被害が大きかった益城町ではまだ、カフェの開催は出来ない状況ですが、いつの日か支援が出来るようになったら、フットケアで笑顔が取り戻せるようお手伝いをしたいと思っています。



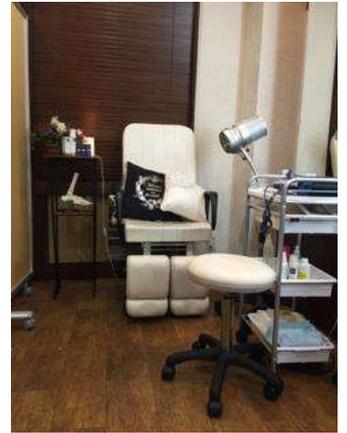
サロン訪問 「美容室 enn.エン」(東京都府中市) 横関よし子さん



府中駅から続く気持ちの良いけやき並木を歩いて10分。シックな雰囲気のお店の前で横関さんが迎えて下さいました。

美容師として美容サロンと同時に訪問美容の活動をされていた横関さん、宮川先生が講師をされた訪問理美容協会のセミナーでフットケアを知りました。早稲教室に通い平成23年に1級を取得されてからは訪問美容と同時に施設でフットケアの経験を積みました。

サロンの看板には[head to toe]という文字が…。この意味は「頭のテッペンから足先まで。人生を楽しみながら豊かに過ごして頂きたい。その為に美容と健康は共に大切な事と考え、美容師として髪や頭皮のケアと足や爪のケアを提案してゆきたい」というお店のコンセプトです。近頃はそんな思いあふれるホ



ームページを見た方からフットケアの問い合わせが増えているそうです。

11月1日(火)には会員の鈴木良江氏を講師に一般市民を対象に無料のフットケアセミナーを開催するなど、お店の宣伝と共にフットケアの普及に力を注いでいます。



現在は横関さんおひとりで美容とフットケアをされていますが、今回フットケアのコーナーを充実させてリニューアル。できれば会員の方々の協力を得てさらにフットケアに力を入れてゆきたいそうです。「美容と健康」をめざす横関さんの夢は膨らみます。

<http://enn-headtotoe.com/>

使ってみました！胡粉ネイル(上羽絵惣株式会社 ¥1,300~)

天然素材だけからできているマニキュア、胡粉ネイルを試してみました。乾きが速い、刺激臭や塗った時の閉塞感がほとんど無く通気性が良い感じ。落とす時に除光液を使わずにアルコールで落ちることも爪には優しいです。ただし除光液のようにすっと落ちないため、アルコールで何度もこするようになります。爪の弱い方には刺激になるかもしれません。専用の天然成分の除去液で押さえるように拭きとると少し時間はかかりますがよく落ちました。割れやすい爪などの保護には何度か重ねて使うとよいようです。一般のものより少しお値段は高めですが色も豊富でおしゃれです。



会員限定講習のお知らせ

1. 日時 2月25日(土) 10時~16時
2. 場所 宮川先生の教室
3. 内容 巻き爪のケア “きり方とひろげ方”
4. 講師 宮川先生
5. 料金 10,000円
6. 持ち物 普段使用している
ニッパーとビットなどの器具

(グラインダーは教室のものを使用します。)

研修会では実技ができませんので、実技を希望する方は会員限定講習会へどうぞ！！

10月26日(水)~28日(金)
第75回日本公衆衛生学会が、大阪で開催されました。5回目の出展となりました。参加された皆様、ありがとうございました。詳しくは次号で報告させていただきます。

編集後記

季節が早まったような寒さでしたが、体調を崩したりなさいませんでしたか？予定通り通信を、発行でき皆様のご協力に感謝です。お元気で新しい年を迎えられますように。(荒井・浅見・並木)