

# 爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.27

心つなぐ足へのメッセージ

2017年3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 宮川 晴妃



冷たい風が吹いていますが、お日様は暖かく春を迎える準備をしているようです。皆様にはお変わりなくご活躍の事と思います。容姿を美しくすることで人は自信を取り戻し、外出したくなる、人に会いたくなるキッカケを創ることができます。

フットケアワーカーが訪問することにより、外部の人と触れ合い、お話しすることで、ご自身も心を外に向ける機会にもなると思っています。「触れる」「触れられる」、優しさ、温かさ、言葉だけではなく、何故か安らぎを感じるものです。

今日、在宅訪問で92歳の一人暮らし方のところに行って来ました。フットケアは両1趾のみ巻き爪、後は正常で綺麗でした。ケアは30分程で終わりましたが、お話しが止まりません。お一人で寂しかったのでしょうか、その方はきっと首を長くしてフットケアワーカーの来るのを待っていたのですね。ケアを行うことだけでなく、そんな時間が人と人との繋がり、絆を作っているのだと思いました。

技術はあなた自身です。皆で頑張りましょう。

## 日本公衆衛生学会報告

(平成28年10月26日～28日：IN大阪)

山田直美

昨年、大阪で5回目の出展となりました。今回の学会テーマは「次世代の健康社会実現のための公衆衛生人材育成」でした。協会の会員がどのような活動をしているかを展示内容に少し加えさせて頂き、来場者アンケートでは、協会員が今後の活動に少しでも役立つ内容になればという思いで実施させて頂きました。フットケアワーカーという言葉が聞いたことがあるという質問に対して、はいと回答した方は33%とまだまだ少ない現状です。また、研修企画の場所では、市町村が最も多い結果となりました。

協会員自らがフットケアワーカーとして研修企画・活動展開をしていかなければいけないと実感致しました。

今回、御協力を頂いた宮川会長をはじめ、馬庭 良子・佐々木 徳子・安藤 米子・鈴木 まゆみ・茂木 淳子・金子 まり子様紙面に借りて御礼申し上げます。

平成29年度は、10月31日～11月2日、鹿児島県での開催となっております。

お近くの会員の協力なしには、実践出来ない状況ですのでご協力をよろしくお願いいたします。

## 1. 会員報告 ①小泉裕見子氏 ②武蔵加乃子氏

はじめに小泉裕見子さんによる報告がありました。茨城の水戸・土浦を拠点にクリニックのフットケア外来や施設で活動をする様子を動画や写真を使い報告していただきました。

今回の研修テーマである巻き爪・陥入爪を主訴とする方は30～40%とのこと。たくさんの施術例の紹介がありましたが、なかなか改善しなかった巻き爪が削る場所を変えたことで大きく改善した例などわかりやすく参考になる内容でした。動画では丁寧にケアトリートメントする様子も映し出され、利用者様からは「月1回のトリートメントで踵のひび割れがなくなった」「冷えなくなった」などの声が聞かれ効果を実感しているそうです。その優しく確かな手技に思わず眠ってしまい、お願いしていた動画の撮影が途中まで…というのでも領けます。



(発表する小泉さん：左)



(実技を行う武蔵さん)

次に報告されたのは岩手の武蔵加乃子さん。

5年間ケアを継続されている巻き爪の症例では、技術とともにその方の心を癒す相談者としての活動を伝えていただきました。

続いて「ありのままの自分の手技を見て皆さんにも勉強してほしい」と足浴から爪切り、グラインダー、ヤスリがけまでの一連の手技を会場で披露。参加者はスクリーンに映し出された映像を熱心に見つめました。

その後宮川会長よりゾンデの使い方(ここ数年でより進化しています)、ヤスリのかけ方の基本、巻き爪のグラインダーのかけ方を見せていただきました。お二人の報告にもありましたが、巻き爪のケアにはグラインダーのかけ方が大切なポイントとなります。参加者から活発に質問が出され有意義な活動報告となりました。

小泉さん、武蔵さんありがとうございました。

## 2. 宮川会長講演「巻き爪・陥入爪の切り方、割れ爪の修復方法」

宮川会長の講演は「健康な爪とは」から始まりました。様々な巻き爪、陥入爪の写真をもとに「この爪を見たらまず何をする?」「楔の切り込みはどこに入れたらいい?」と具体的な技術に入りました。爪の根元がどうなっているかよく見てグラインダーをかける。爪の内側を削るときはボーラーフレイザーやベビーオーバルを使うといい。爪周囲の皮膚を柔らかくするにはなど、症例をもとにご指導いただきました。「難しい爪に出会ったとき余分なことを考えず基本に戻ること『爪と皮膚を分ける』」「怖いとばかり思っていないでこの人を助けたいと思ってやってみてほしい」「できないのなら腕を磨きなさい」「毎日1頁でよいからテキス



トを読むこと。覚えなくてもいい。」「TVを見ながら5分でもゾンデを回すこと」先生の力ある言葉に、技術とともに勇気と希望をいただいた講演でした。

福岡県北九州市に隣接した中間市在住。平成 28 年 3 月に 1 級を習得し、平成 28 年 4 月に開業しました。

福祉関係の仕事についていた折、有吉病院での研修でフットケアに興味をもちました。色々な講習会を調べましたが、やはり JF 協会にたどり着き一日体験後直ちに入校。

娘の幼馴染が巻き爪で、1 級を受講中練習台になってもらい、半年もしないうち成果を実感し、靴を全て買い換えるほどでした。

彼女が平成 27 年 9 月に美容サロンを開業。サロンのお客様にも爪トラブルを抱えた方がおられたこともあり、サロンの一角で開業を勧められた次第です。サロンの客層は若くまだ現役の方がほとんどです。「巻き爪で痛みもあり何とかしたいと思いながらも、わざわざフットケア専門の店を探してまではケアしなかったし、施術方法も知らなかった。サロン内にあるので助かっている。」とのお声を頂いています。

またサロン内のネイル担当と連携をとりケアに繋がることもあります。若い段階でフットケアに対する意識を持ってもらえることで、予防ケアの一つに繋がると思います。

現在高齢者は通所事業所 1 件のみ、糖尿病の方の巻き爪の炎症予防ができています。

今年の目標は、福祉施設でのフットケアの枠を広げていきたいと思っています。

お客様から料金をいただきケアすることへの責任と緊張感を持ち続け、技術・知識の研鑽を積んでいきたいと思ひます。



## 本の紹介



### 「足病」の教科書

- 著者 大浦武彦・秋野公造
- 出版社名 三五館
- 定価 1400円＋税
- 購入方法 書店等で注文

糖尿病と透析の合併症のひとつである「足病」が広く認識され、適切な治療の普及を後押しするためにかかれた対談形式の書です。



### 「手の治癒力」

- 著者 山口創
- 出版社名 草思社
- 定価 1200円＋税
- 購入方法 書店等で注文

前回の協会通信で宮川先生が取り上げたご本です。  
心つながり足へのメッセージ  
「手当」の理解を深めてくれる書です。

私は一昨年の6月から、宮川先生のもとでメディカルフットケアの勉強をスタートさせました。宮川先生、橋本先生をはじめ先輩方の丁寧なご指導のおかげにより、半年ほどで卒業できました。現在は地元である福島県にて活動しております。

さて私は、地元にて母が営む（エステティック部門、美容室部門、高齢者部門）会社のエステティシャンとして働いておりました。私達が考える『エステティック』とは、予防要素が大きいと考えています。年齢を重ねるにあたり年齢を重ねた美しさがあると思います。よく宮川先生がおっしゃる「爪はその方の歴史なのよ」と。私はこの言葉と繋がるなあと思いました。その方の生き方が、お顔のシワ、シミや目元、口元の印象に出ます。私はシワやシミがあっても良いと思います。でも、目立たない方がイイなあ〜と思うのが女ゴコロでもあります。メンテナンス次第で10年後、20年後に大きな差がでます。

足でいえば、むくみなど未病といわれるものも気付いてさしあげて改善する。シニア世代への移行をスムーズにするためのお手伝いが、私達の『エステティック』なのです。

この考え方の延長が「ハイジエニックビューティシャン」という高齢者のケアを目的とした、当社オリジナル認定資格です。独自のカリキュラムを修了し、認定を受けた方が高齢者の清潔ケアを行う技術者を指します。これは、母が自分の父親の介護経験から生まれました。母と私のトリートメントによって、祖父の手からむくみが軽減し自分で箸を持てるようになったり、足のむくみが軽減すると楽に歩けるようになり、「自分でできる」と本人の笑顔が増えました。そんな経験をしました。高齢になると足の爪を切るのも大変、清潔に保つことも難しい方もいらっしゃると思います。



昨年の夏は、地元の看護福祉専門学校介護福祉科の皆さんに「清潔ケア」を学んで頂きました。介護に取り組む方々のスキルアップになると信じています。

取り組みの一つに「心の復興」があります。東日本大震災でも特に被害の大きかった福島県相双地区に対して「心の復興事業」として復興庁や被災地の各自治体から委託を受け支援を行っています。

今後はフットケアワーカー講師としても介護の現場で技術者が認知され増えていけるように活動していくつもりです。



### 編集後記

宮川会長のお言葉にもありますが、春はもうすぐそこまで来ている！今号で紹介した会員の皆様の活動にも、春のぬくもりの様な温かさと木々を芽吹かせるエネルギーにあたる活力が溢れています。紙面を作りながらもっと技術を磨き、絆を生む施術を心掛けたいと思いました。皆様のご感想をお寄せください。