

「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.32

心つなぐ足へのメッセージ

2018年 10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



皆様におかれましては、お元気にご活躍のことと存じます。

フットケアワーカーの位置・姿勢・社会的な立場を第39回研修会にてお話しをさせて頂きました。社会全体が緩和され、なんでも良いように聞こえてきますが、私達は立位、歩行、足の役割、健康を守る為のケア技術と知識を持ったワーカーです。高齢化社会における、介護・福祉の現場で果たす役割は大きく変わってきています。足の機能を高め健康を維持することに役立っています。足爪ケアに困っている人を見て助けたい、どうにかしなければの気持ちでフットケアを学ばれて来たのだと思います。これからフットケアはなくてはならない時代となるでしょう。フットケアワーカーの手で広めていくことができるのです。医療との連携、他者との協働が必要となってきます。お互いに頑張りましょう。

次号時に姿勢、社会的な立場について話します。皆さんも一緒に考えて見て下さい。

第39回研修会 事例検討会

2018年9月8日

事例	事例説明	ケアのポイント、施術について
<p>① 86歳 女性 平成27年10月 平成30年7月</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 手引き歩行 特養入所中 爪を残すことを考えケアしてきた 前2/3は浮いている 	<ul style="list-style-type: none"> 角質をしっかり取り、内側をフィッシャーで削る。余分なものは取り除く。 爪甲は正常な爪の厚みを考え、前に向けしっかり削る。施術により爪が外れてもよい。 爪が外れるかもしれないことをあらかじめ家族などに伝えておくとよい。
<p>② 82歳 女性</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行器使用 施設入所中 両1趾が反り返り皮膚を圧迫、痛みあり もともと痛みの訴えが強く、施術前に痛み止め服用 	<ul style="list-style-type: none"> しっかり施術するためには、ゆっくり足浴を行う等、触れることに慣れてもらうことが大切。 ボーラーフレイザーで爪付け根近くに溝を入れ、ニッパーで切る。このときくいこみ部分が痛くないよう不織布を挟んでおくとよい。その後背爪側を前に向け削る。
<p>③ 85歳 女性 施術前 初回施術後</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 一点杖歩行 在宅（生活自立） 巻き爪の痛みあり 施術後は痛みが消失、杖を忘れる程だった 	<ul style="list-style-type: none"> 角質が核になり巻くことがあるので、しっかり取り除く。ゾンデは内側から外へ。 【施術者より】角質を除去すると巻いた部分の皮膚と爪が分かれる。巻いた三角の部分にニッパーの刃を入れ切る。その後内側をグラインダーで削り整える。

第39回研修会 皮膚科医からみたフットケア

済生会川口総合病院皮膚科主任部長 足育研究会

高山かおる先生



フットケア外来に携わるようになったのは加藤卓朗先生と宮川先生のお二人との出会いがあったからと話され、沢山のスライド

を利用し説明下さいました。

フットケアは、糖尿病や腎透析患者の医療の中で近年徐々に伸びています。しかし超高齢化社会を迎えるにあたり、子供のころから足を大切に作る習慣や高齢者の足に対するフットケアの必要性をもっと伝えるべきだと考え、2015年に医療関係者のみならず、IT関連など、多職種の方々と「足育研究会」を立ちあげられました。“死ぬまで自分の足で歩ける社会を作ること”と、トータルフットケアを目指して活動している様子もお話し下さいました。

皮膚科医からみた〇〇として5つのタイトルを挙げられました。

1. 足の皮膚の特殊性では足底は外力にさらされ地面に接するため、強く硬くなるようにできており、角層が分厚い・毛包構造が少ない・色素が薄いケラチンで成り立っていること。皮脂膜が無く、天然保湿因子が少なく、高齢になると汗の分泌量が落ち乾燥するなど、フットケアワーカーとして基本の学びでした。

2. 足(爪)のトラブルと考えるその原因では足育研究会の「あしよわ症候群」をもとに、足の形、アーチ、回外、回内の歩き方で、胼胝や鶏眼のできる場所や、巻き爪のでき方を説明下さいました。正しい歩き方がいかに大切か再認識しました。

3. 巻き爪の加療ではテーピング・コットンパッキン・ガター法・ワイヤー法・クリップ法・アクリル法の紹介がありました。

4. 肥厚爪の加療では、角化調整剤ビタミンD3ローションを使い、巻き爪と爪甲下角質増殖が改善した様子など紹介されました。

5. その爪誰が切るのかでは、高齢者の足爪には多くの異常が見られ、フットケアを受ける事で下肢機能が改善し、あるいは医療費の削減につながる事が明らかになっていきます。フットケアスペシャリストや、フリーの看護師、介護士などが医療と連携して、フットケアを社会に根付かせる。社会のニーズを高め、学校教育・家庭教育で、爪の切り方・靴の選び方・靴の履き方・正しい歩き方・ロコモティブシンドロームの怖さを伝えていく事。統計や資料を基に説得力のあるお話でした。日頃、宮川先生の言われる事とも重なりフットケアワーカーとして一層研鑽努力しなければと感じました。

(文責 並木)

公衆衛生学会 ご寄付のお礼

10月1日現在 ¥134,700円のご寄付が集まっております。ご協力ありがとうございました。尚、公衆衛生学会の詳しい報告は次号でお知らせいたします。 担当 鈴木まゆ美

アイデア紹介 「膝の痛み解消のお役立ちグッズ」

施術時の体勢として正座で行うことが多くなっています。膝・腰への負担が否めません。皆様それぞれ工夫されていると思いますが、今回は市販されているグッズで代用できる腰かけを紹介いたします。多様に使用できますので試してみてください。



多目的
クッション
27cm×20cm
100円でした

上をつぶすと幅が17cm程度でおしりがのります

会員活動報告

セルフケアに繋がるフットケアをめざして

済生会川口総合病院

金指 幸子

平成 20 年度診療報酬改定の糖尿病合併症管理料をきっかけにフットケアチームを立ち上げ、透析患者の QOL の保持を目的に足チェックとフットケアを始めた。



糖尿病患者には年 2 回、その他の患者は年 1 回、足病変のある患者は、フォロー図を作成し処置する曜日を決めて予定表を作成し継続的にフットケアを実施した。高齢のため爪が切れない・糖尿病患者の血流障害・透析患者の無症状から来る足病変などを予防して、セルフケアに生かせるようにフットケアを継続してきた。

平成 28 年度診療報酬改定で、すべての維持透析患者の下肢抹消動脈疾患のリスク評価や患者指導、皮膚科・血管外科などの連携体制とで早期治療を評価する下肢抹消動脈疾患指導加算が取れるようになった。腎臓内科医師とのバックアップ・医事課・皮膚科・血管外

科との連携など交渉に時間がかかったが、毎日のフットケア患者との関わりを評価してもらえ割とスムーズに進める事が出来た。

巻き爪や硬厚爪で切るのに苦戦している人に自分から声をかけたり、逆に声をかけられたら飛んでいって積極的に関わってきたことがフットケアの継続に繋がっている。また、透析室内でケアを継続してきた甲斐もあり、スタッフ一同フットケアアセスメントがきちんと出来ている。このことから、患者指導に繋がり維持透析患者の足が綺麗になり、患者自身も足に目が行くようになった。セルフケアできない場合は、家族の協力を得て協同でフットケアすることに繋がり、足病変の予防ができ切断に至っていない。

透析室以外に、週 1 回皮膚科のフットケア外来を担当、さらに院内の看護師にフットケアの技術研修を行っている。フットケアワーカーとして、さまざまな患者のケアを通して歩くことから靴などトータル的にかかわれるフットケアワーカーをめざしたい

サロン報告

フットケア サロン「ひろ」

松下 博子



私は、横浜で 15 年間糖尿病専門外来の看護師として勤務していました。糖尿病患者さんは足の爪のトラブルが多く、色々な講習会に参加するも理解出来ず悩んでいました。そのような時に宮川先生に出

会って「フットケアの大切さ」を教えられ、爪の知識・爪切りの技術を学び、2014 年に「メディカルフットケアワーカー 1 級」の資格を取得することが出来ました。

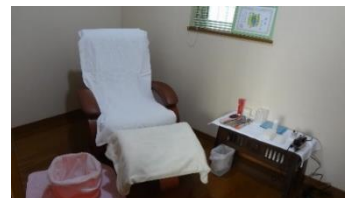
定年を機に、故郷である北海道帯広市に移り住み、2016 年に自宅の一室を利用してフットケア サロン「ひろ」を開業しました。まだ、特に宣伝は行っていませんが友人や近所の方の紹介で高齢者を対象に爪切りをしたり、老人会でフットケアの講話をしたり徐々に活動範囲を広げています。

サロンには自分で来られる方やご家族の方と一緒に来られる方など様々です。冬は、雪

道を歩いてこられない方に、ご自宅を訪問して爪切りを継続して利用してもらう工夫も必要です。

開業して 2 年が過ぎると少しずつ口コミで爪切りをお願いされる様になって来ました。そして、認知症のお母さんを介護されている家族から、「爪切りに行ってきた日は、母の機嫌が良く嬉しそうにしている」との一言を頂いた時は、この仕事をして良かったと感じ、自分の励みにしています。まさに、爪切りは、何よりも家族の理解と協力が大切であると考えさせられます。

今後は、何歳になっても自分の足で歩けること、「爪は長寿の源」との思いで少しでも地域に貢献して行きたいと思っています。そのためにも、講習会に積極的に参加してさらなる知識・技術の向上に努め、フットケア仲間との情報交換などにより北海道内にもっとフットケアを広めて行きたいと思っています。



会員活動報告 NPO 法人日本在宅フットケア普及協会設立 折笠無我

「足元からの健康づくり、家庭に足のお手入れ習慣を」

岩手で活動を始めて15年が経過しました。フットケアを始めた動機は、歩行が健康にとって重要な要であり、健康分野の仕事の根幹であると考えたからです。宮川先生には日経新聞の紙面で出会い「高齢者の足のケアの問題を解決したい」と情熱だけをもって挨拶に行ったことを懐かしくおもいます。

その年の11月に介護予防団体「ほっとさぽーと」を設立し、翌年2月には講演会を実施しました。予想を超える200名の皆様に参加いただき関心の高さ、悩みがある事を実感しました。

岩手での教室の始まりは、独立行政法人福祉医療機構の人材育成事業に採択されたことで、メディカルフットケア教室を開講できました。

ほっとさぽーとの活動目的を、「一人でも多くの人に喜んでもらえるようになる」こと、目標は「自立したフットケアワーカーを育成して、活躍できる環境をつくること」として定め、講演会、講習会、地域活動と目標達成のために様々な活動を行ってきました。

平成26年から28年には、ほっとさぽーとが主催となり山下和彦先生とフットケアの研究事業を行いました。研究事業の動機はフットケアの普及に役立てることと生徒の実践的学習環境をつくり経験を重ねる事でした。

これまでの活動を通じて、フットケアの普及のための課題が3つあると考えました。

①フットケアワーカー人材育成・学習環境について ②フットケアの広報について ③各団体との連携、協働について。近年フットケアは健康意識の高まりとともに徐々に広がってきています。子供からお年寄りまで幅広く必要になってきており、子供の時から家庭教育の必要性を感じています。

そこで在宅でのフットケアの普及・啓蒙活動と、3つの課題解決をしていくための団体として、「NPO 法人日本在宅フットケア普及協会」を設立しました。

11月4日をいい足の日と設定し 家族で足に触れあう機会をつくる活動を行い、家庭に足のお手入れ習慣が普及することを願っています。

目標

- (1) フットケア資格取得のための講座・フットケア検定事業
- (2) 寄付の推進事業
- (3) 調査研究及び出版事業
- (4) フットケア普及ツールの開発・支援事業
- (5) 医療・介護の教育担当者の情報共有、技能や信頼性の向上を図る広報活動、情報提供
- (6) その他、この法人の目的を達成するために必要な事業



編集後記

協会通信 32号いかがでしたでしょうか。11月4日が「いい足の日」として岩手から全国に広まるよう、フットケアワーカーとして頑張りましょう！
皆さまのご感想、ご意見、活動報告などお寄せ下さい。お待ちしております。

