

# 「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.34

心つなぐ足へのメッセージ

2019年 7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



会員の皆様のお蔭をもちまして、総会も無事に終わりました。  
いつもご協力を頂きありがとうございます。心より感謝いたしてお  
ります。

世界中の国々で様々な異変が起きています。人の心にまで異変が、  
悲しいニュースばかりが届きます。会員の皆様にはお変わりなくお過  
ごしでしょうか。

さて新しく元号も変わり令和となりました。  
私達フットケアワーカーも初心にかえりましょう。  
足のトラブルは、重度の疾病がない一般高齢者  
にとって、歩行機能の低下や転倒のリスクの要因となる可能性が高いとい  
うことはあちこちで報告されています。フットケアは医療・介護・美容にお  
いて必要とされている専門技術です。「心つなぐ足へのメッセージ」このキャ  
プレーションを忘れずに、早い段階で足のトラブルに気づき、施術すること  
で、足のトラブルの減少や歩行機能の向上をはかり、転倒、寝たきり予  
防につなげていくことは意義のあることです。



## 総会報告

## 2019年度定期総会

2019年5月11日

2019年5月11日（土）に東京法規出版会議  
室において「爪切り屋」メディカルフットケ  
アJF協会 2019年度定期総会が開催されま  
した。

会員総数 120名 出席 21名 委任状 46名  
合計 67名で過半数以上となり総会成立しま  
した。

司会石井理事・議長阿田川会員・議事録署名  
人作左部会員・書記鈴木良江 並木理事で行  
われ、下記議案は承認されました。

理事解任：吉田理事・矢野倉理事（欠員のま  
まとする）

今期の委員会編成

教育企画委員会：武蔵加乃子・石井裕美子・  
鈴木まゆ美

広報委員会：浅見ひろみ・鈴木良江・  
並木泰江

公衆衛生学会準備委員会は今年度は休止

- 1、平成30年度活動報告
- 2、平成30年度収支決算報告
- 3、2019年度活動計画
- 4、2019年度予算

## 第41回研修会報告

# 「歩く」を科学する靴選び

一般社団法人日本靴育協会代表理事 森千秋先生



「ご自分の踵を見たことがありますか？」

研修参加者は裸足になり、スマホを床に立てて互いの踵を撮影。踵の画像を見て「あら？」「こんなに左右の差が…」と

ザワザワ。たくさんの実技を取り入れた研修はとても興味深いものでした。

研修の第1部は「足で起きていること」

足は体の土台である。森先生の声に合わせて、参加者は座った姿勢で足裏全体をしっかりと着く。背骨が立つ、腹筋に力が入る。さらに片足を挙げ、大腿や体幹の筋肉にスイッチが入ることを実感。

ヒトは足から進化した。二足歩行になったことで踵骨は形を変え、土踏まず（アーチ）ができた。二足歩行によりヒトは道具と文明を手に入れた。しかし文明の発達により歩行が減り、足裏で蹴り出す動作も少なくなった。さらに靴の間違った選び方、履き方により、ヒトは足にたくさんのトラブルを抱えることになった。

先生の調査では小学生の浮指、扁平足、ハンマートゥーなどが増加しているとのこと。足裏をしっかりと着けないことが体の揺れやねじれを招き、それが膝腰肩などの痛みの原因にもなっている。ヒトは足から退化していないか、と先生は投げかけます。

研修の第2部は「靴にできること」

私たちが目にする足のトラブルのほとんどは前足部にありますが、その原因は後足部＝踵のぐらつきや、歩行時に足が前にずれることにあるそうです。

「靴選び＝踵選び」。靴を選ぶときには足長、幅とともに、踵の幅が大切です。踵を固定していれば前足部の疾患は減ります。



今回参加者の足を計測し、ワイズ表で確認すると、よく見かける EEE サイズの人は少なく、E～EE の人が多数。大きめサイズは要注意理想的な靴は足の延長として機能するもので、足の揺れを抑え、歩行を推進する機能がが必要です。具体的には

- ① 踵が硬いこと
- ② 真ん中で折れたりねじれたりしない
- ③ 中敷きが取れる（中敷きに足を乗せ、靴の中の足の状態を確認）
- ④ 靴ひもなど調整具のあるもの



最後の実技は「靴の正しい履き方」。

- ① 脱いだ時に靴ひもを緩めておく
- ② 踵にしっかり合わせる
- ③ 靴ひもは、前部分はゆったりと、上から3～4番目からはしっかり締める（ここを締めることで趾が広がる）
- ④ 履き口は隙間なく

靴を正しく履きなおした会員は、靴との一体感と歩きやすさを実感しました。

森先生はこれまで 10,000 足以上の足を計測し、靴アドバイスによりたくさんの足トラブルを改善してこられました。そして「年に一度、検診で足を測る仕組みを作ろう」と取り組まれているそうです。

今回の研修で、私たちは「靴の力」を再認識することができました。変形爪や鶏眼・胼胝等の足に向き合ったとき、靴に目を向けアドバイスをもらえるフットケアワーカーを目指し、今後も勉強してゆきましょう。

（文責：浅見）

日頃より「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会理事会活動にご協力頂きありがとうございます。

2019年5月11日行われた定期総会にて、本年度のテーマを「地域のフットケアワーカーと連携・体制づくり～地域のフットケアワーカーと情報交換しよう！～」とし、活動してゆくことになりました。

今年は四国で行われる公衆衛生学会に参加せず、その活動費を地域連携に充てることにしました。また、今まで年に3回行っていた東京での研修会を2回にし、他の1回を地域のフットケアワーカーで集る機会にしました。5月23日の理事会で、全国122名の会員を9つの地域に分け、理事が分担して皆様に文書を郵送し、ネットワークづくりの一步を始め等、具体的な活動に向け準備を進めております。

地域の会員の初会合では、近況報告等の顔合わせ程度になるかもしれませんが、地域毎に会員の日頃困っていることなど出し合い、勉強会や事例検討をしたり、宮川先生の教室で得た新たな技術を情報共有する、あるいは研修会のDVDを利用して勉強会を持つなど、知識を高めながら連携を深め、活動を活発にしてゆくことを目的とします。

このような各地域での集まりは初めての試みなので、手探り状態ではありますが各地域での情報共有をさらに発展させ、「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会のフットケアの啓蒙活動などにもつなげてゆければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

#### \*地域分け（9グループ）

- 1) 東京 17名
- 2) 神奈川 19名
- 3) 埼玉 10名 群馬 1名
- 4) 茨城 7名
- 5) 千葉 6名
- 6) 北海道・東北エリア 28名  
(宮城 2名・岩手 14名・青森 8名・秋田 1名・北海道 3名)
- 7) 甲信越・東海エリア 10名  
(山梨 2名・長野 3名・静岡 4名・愛知 1名)
- 8) 北陸・近畿・中国エリア 11名  
(富山 1名・新潟 1名・岐阜 1名・京都 1名・大阪 2名・三重 3名・広島 1名・島根 1名)
- 9) 九州エリア 13名  
(福岡 7名・宮崎 2名・鹿児島 4名)

「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会

理事会役員 教育企画委員会 石井裕美子 武蔵加乃子 鈴木まゆ美

## サロン紹介

## 「爪切りの店・ごとう」

後藤厚子



2006年に一級を修了し、2007年に盛岡市に「爪切りの店 ごとう」のサロンを始めました。自宅のサロン、施設、個人宅での施術をおこなっています。

老人保健施設に週一回通い施術を行っています。施設側の負担でフットケアを行っていますが、当初利用者のなかには自己負担があると勘違いされて、施術に同意をしなかった方も

同意するようになり、今では入所の方、デイケアの方で爪に問題のある方を対象に行っています。

ここでは、長期にわたって経過観察できる良い機会です。しかし入所者の中には、歩いていた方が車椅子になり、体調を崩し入院される方もいます。フットケアを継続して成果の出ていた方でも、退院後施設に戻ってきたときには爪は元に戻ってしまい、また一から始まる、の繰り返しです。(次ページに続く)

岩手県看護協会からの依頼で、病院、施設勤務の看護師さんたちに話す機会がありました。フットケアについては、大分理解されているものと思いますが、現場では悩みながら爪切りをしている状態であることを知りました。

開業当初から、子供たちにフットケアの大切な事を覚えてもらいたいと思っていました。最近、子育て支援センター主催で、子供の爪切りについて話す機会を得ました。参加されたお母さんたちの反響が大きかったと担当者から伝えられました。

施術後に、「今まで長く一緒にいたから～」と、切った肥厚爪を持ち帰った人。「足の爪は他の人には任せない」、「専門の人だから切ってもらおう」という人。「自分で切れるうちは切

るけれど、ここがあるから安心」などと、うれしい言葉をいただいております。また、総合病院の皮膚科を受診した方が、「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会のホームページ サロン紹介のコピー（「爪切りの店 ごとう」のところに印がついていた）を持って、医師からの紹介で来店してくださいました。

困っていても誰にも見せない足。家族にも見せたことのない爪。これからも様々な爪に出会うことと思います。

宮川先生に教えていただいた基礎を守って施術を続け、新たな出会いを楽しみにしています。



## 使ってみました

## 便利グッズ

施術時に明るさが欲しい時があります。皆さんはどのような工夫をしていますか？実践しているグッズを紹介します。

① ② は固定する場所が必要



①



②



③



④



⑤

④防災グッズで見つけました。ここも ライトです。コードが無いので移動が楽です。

施術時の明るさは大切な環境要因です。このほかにもありましたらお知らせください

⑤はヘッドライト式です。手元にライトがあたるようにライトの位置を工夫する必要があります。

### 編集後記

令和元年が始まりました。諸先輩方が作り上げた土台を大切にし、研修や実践を積み重ねて更なるスキルアップできるようにお役立ち情報の共有に努めたいと思います。皆様の忌憚のないご意見・投稿をお寄せください。 (広報担当 浅見・並木・鈴木)