

「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会 協 会 通 信

NO. 35 号

心つなぐ足へのメッセージ

2019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



この猛暑を上手に乗り切っていますか。お身体は大丈夫ですか。みんな元気ですか。

今回は改めてフットケアと介護予防について、お話しを致します。

厚生労働省では、平成 12 年度に介護保険をスタートした時に同時に介護事業と、高齢者の自立した生活を援助するための生活支援事業を（地域支え合い事業）を打ち出し、「介護保険」と「介護予防」で高齢者を支えるための両輪としています。介護予防事業としては転倒骨折予防教室などが始まりました。平成 15 年度より「介護予防・地域支え合い事業」の新規メニューで「足趾・爪のケアに関する事業」としてフットケアも盛り込まれることにもなりました。これは、不適切な足趾・爪のケアの実施により生じる転倒、歩行障害などを未然に防止するため、足趾・爪のケアの重要性と適切なケアの方法を普及する事です。

フットケアの重要性が理解して頂けるようになってきています。

フットケアの仕事は高齢者だけではなく、幼児から子供、成人に至るまでと変わってきています。正しい爪切りを行うためには、知識や技術が必要です。思いやる心も大切なことです。予防のためのケアです。医学界も予防を重視する傾向にあると言われています。予防医学も本格的になってきます。フットケアは、これからです。私もまだまだ頑張ります。ワーカーの皆さんと一緒に、令和元年気持ち新たに宜しくお願い致します。

第 72 回 理事会報告

2019 年 9 月 7 日

9 月 7 日 (土) 早宮教室にて、午前 10 時半から午後 3 時まで、宮川会長・西脇副会長・浅見・石井・鈴木(良)・並木・武蔵理事の出席で 72 回理事会が行われました。

1. 地域連携の進捗状況

千葉はすでに開催、他地域も 9～10 月中に開催予定。

2. 12 月 7 日 (土) 開催の第 73 回理事会・第 42 回研修会について

当日のタイムスケジュールと役割分担を決める。

研修会後、懇親会を行う。幹事は浅見・鈴木まゆみ理事

講師の新井康友先生と具体的な内容・テーマを 10 月中に石井理事が打ち合わせる。

3 ホームページについて

事務局の仕事とホームページの管理を一人で行うには負担が大きい。内容を整理検討して、年内に宮川会長の知人のかたにドメイン名はそのまま制作をお願いする。

4. その他 ワイヤレスマイクの購入 会場の使用許可を確認中

広報委員より 協会通信 35 号の内容を説明

地域連携活動報告

協会の今年度のテーマ「地域のフットケアワーカーと連携・体制づくり」の第一歩として、各地で会員の顔合わせの集まりが開かれています。今回は千葉・神奈川・埼玉の様子をご紹介します。

千葉



8月11日（日）津田沼パルコの日本海庄屋に集まったのは千葉県会員6名のうちの5名。数年前から2～3名で年に2回ほど集まり情報交換していたそうですが、この日は初顔合わせの方も見え、まずは自己紹介から。それぞれの活動状況は、病院、障害者施設、訪問、現在は全くフットケア活動をしていない方まで様々でした。

現場でのフットケア活動ならではのいろいろなエピソードが語られるうちに「こんど訪問フットケアの見学をさせてほしい」「

病院でのフットケアもよかったら見て下さい」とすっかり打ち解けた雰囲気になりました。千葉の会員数名で名刺代わりに共通の案内チラシを作成しているそうです。今後さらに多くのメンバーで活用されることでしょう。

この日の感想を伺うと「場所が近く、地元の方と思うと身近で話やすかった」「情報交換できてよかった」「日々の活動の中で不安が多く身近に聞いてもらえる場所が必要だと思う」等の声が聞かれ、今後につながる貴重な一歩になりました。

爪切り屋 メディカルフットケア JF 協会
訪問フットケアサービス（千葉）

正しい爪切りを主体に 足の健康維持を目的とした
トータル的な足のケアを行っています。
厚くなった爪、切れない爪、痛い指爪、
ウオノメ・タコ、かひとのガサガサなどご相談ください。

* フットケア日 希望のお時間を確保、相談
* フットケア料金 ￥ 5000-
* 出張料金 ￥ 2000-
+ 交通費 別途

ケア担当：担当者名

090-XXXX-XXXX

出られない時はこちらからお電話させていただきます

神奈川



神奈川県会員は9月15日（日）新横浜駅に集合。中華のランチをいただきながらの顔合わせとなりました。当初の予定から一人増え二人増え、10名が集まりました。（県内会員数は19名）会員歴10年以上の方も多く、久しぶりの再会を懐かしむ声も聞かれました。

病院や施設、地域など様々な職場で、フットケア一筋のかたから少しだけという方まで、自己紹介を終え雑談する頃には少しずつお互いの距離が縮まります。

「退職してからもフットケアをやり続けている先輩に元気をもらえた。」「会員同士、会って話すことで刺激になる」との感想が聞かれました。

「地域での集まりを悩みを相談できる拠り所にしたい。集まるからには技術の向上を目指すような取り組みをしてゆきたい。」「事例検討をしてはどうでしょう」「メンバーが交代で宮川先生の講習を受けに行くのもよいのでは」と今後の活動についての意見が出されました。地元の地域包括支援センターで仕事をする会員からは「会場は地区センターを借りてはどうでしょう」と有難い提案もありました。

会員の「爪切り屋メディカルフットケア JF 協会」を大切に思う気持ちと誇り、良いフットケアをやってゆきたいという思いを、皆で共有できたように思います。

はじめの一歩を踏み出した神奈川会員の集まり。さあこれからです。



9月15日(日) 朝霞台かごの屋にて、埼玉・群馬地域10名中3名の参加でしたが、昼食をとりながら開催しました。

お互いの近況報告から、今後の予定まで、少人数だからこそ中身の濃い話が出来ました。定年後保健師からケアマネに再就職。フットケアの施術はしていませんが話す機会は続けていた方。病院でフットケアに携わり、地域の施設からフットケアの講座を依頼されている等お互いの情報交換に今日来て良かったと言ってくださいました。不参加の方にお問い合わせしたアンケートの返事を見ながら、今後の地域連携の活動に前向きな意見が出ました。

次回は来年3月を予定。今回参加できなかった皆様どうぞよろしく！

サロン紹介 「健爪塾」とは

宮川先生は早宮教室で限られた方に対して施術を行ってきました。今は多くの方々にご利用頂けるよう「健爪塾」と名前を付けて施術を行っています。

「健爪塾」とは、いつまでも自分の足で歩ける健康な足づくりをめざしています。

長年の積み重ねで起きた足のトラブルはお客様と共に原因を考え、少しずつ改善するように努力をしています。足のトラブルを抱えている方は、原因がどこにあるか分からないのが現状です。施術を受けるだけではなく日頃のセルフケアでは足をよく洗い、指の間までしっかりゆすぐこと。そのあとしっかり水分を拭き取り、保湿クリームを塗ることをお勧めしています。

足の重要性をもっと多くの方に知っていただくため、毎月たて看板を使ってお知らせしています。今月は「膝、腰、足趾の痛み！原因は爪かもしれません」深爪要注意。



毎月変わるたて看板の内容をご覧になり、ご自分の足のことが気になってお越しいただくお客様も少しずつ増えております。



お客様の年齢は60歳～80歳の方が多く、巻き爪、肥厚爪のためご自分では切れなくなって困っている方、たこや魚の目の痛みに悩まされている方が主です。

足のトラブルの原因には、間違った靴のサイズ、靴の履き方や歩き方などで身体への影響も考えられるためお客様の靴もチェックさせていただいております。

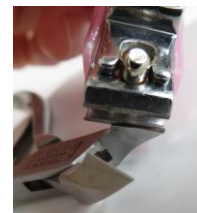
施術後はお客様に笑顔でお帰り頂ける「健爪塾」でありたいと思っています。

いま人生は100歳時代を迎えようとしています。元気で楽しいライフスタイルを送るためにも健康な足づくりが必要だと思います。今後はより多くの方々に足の重要性を理解していただきたいと願っています。



フットケア活動するときに「家庭用爪切り」を用いて「爪を切る」ということを伝える機会があると思います。そこで多種多様の爪切りのなかで、高齢者や他職種が介護・看護の現場で使いやすいと思われる市販爪切りを紹介します。

爪切り 柄の長さは7.5cm前後 刃の長さ8～11mm 重さ25～40g がお勧めです。50g以上の重さの場合は高齢者が「自分で爪を切る」という動作は難しい傾向にあります。この場合は爪切りの柄が7.5cm以上のものであれば 使いやすいかと思います。爪切りの使い方は「ニッパーで爪を切る」と同じように、下刃を固定させ上刃で切ります。



- ① ② ③ ④
刃の長さ
① 10mm ③ 12mm
② 8mm ④ 11mm

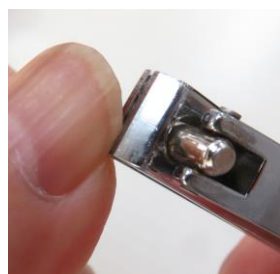
重さ～①40g ②25g
③30g ④25g

50～60gの重さ

キューティクルニッパーの刃は8mmです。家庭用爪切りの刃と合わせ比べてみました。

[適切な爪切りの使い方] 爪と爪切りの刃の接する角度は、ニッパーを使う角度と同じです。

どのような種類の爪切りであっても、爪の切り方はスクウェアオフ・爪の形状に合わせて切ることです。



[不適切な爪切りの使い方]



・爪を挟んで持ち上げている

・引っ張っている

・指の先端を押し下げている

編集後記

今号をお読みになった感想は如何でしょう？
各地で地域連携の集いが行われ、思いを新たにされた方も多いと思います。
皆様のご意見、ご感想、活動報告などお寄せください。
11月4日岩手発「いい足の日」もお忘れなく！

