

「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.38

心つなぐ足へのメッセージ

2021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



明けましておめでとうございます。

世界中で新型コロナウイルスの感染が止まらず、会員の皆様には対応にご苦勞をされている事とお察しいたします。新型コロナウイルスの感染者が国内で確認されてから一年もの月日が流れています。その終息の見通しは立っておらず、人々は警戒心を続けながら経済活動を継続して行く必要があります。昔からピンチはチャンスといいますが、何か良いことがないか、考えてみましょう。フットケアワーカーの仕事を見つめ直し、その価値に誇りを感じられる良い機会になっていることと思っています。

昨年度の総会はコロナ感染拡大のため、書面表決にて内諾頂きました。今年度の総会は皆様にお会いできる事を楽しみにしておりますが、コロナ禍の中どんな事が起きるか分かりません。何しろ一日も早くコロナウイルス感染症の収束を祈るばかりです。理事の方々も忙しい中、時間を作り奮闘して下さいます。



理事会報告 第75回(10/28)、第76回(12/29)、第77回(3/4)

昨年10月に事務局担当の方から退職願いが提出されたことにより、定款第24条に基づき会長より連絡があり、急遽理事が招集されて、10月28日・12月29日の2回にわたり「臨時理事会」が開かれました。そこでは、今後の運営方針について以下の項目について話し合いをしました。

- ①事務局の業務内容の明確化、業務改善、スタッフについて
- ②年会費、振込口座、会員名簿等の管理について
- ③会員活動のサポート（協会通信印刷、郵便物発送等）について
- ④書類の管理（議事録、協会通信などハードディスク管理）について
- ⑤ホームページ更新、管理について
- ⑥器具の注文、メンテナンスについて
- ⑦今後の予定について

また、1月21日に予定だった定時理事会は緊急事態宣言に伴い3月4日に延期となりました。定時理事会では、臨時理事会の項目と今年度の振り返り、次年度計画について話し合いが行われました。コロナ禍により2021年度も総会開催は困難のため書面表決の予定です。

各委員会からの報告は以下の通りです。

＜教育企画委員会＞感染拡大予防のため研修会が中止となり活動ができなかった。次年度はWEBツール(ズーム)が少しでも使えるようにオンライン講座を企画している。

＜広報委員会＞協会通信を3回発行予定だったが、活動休止に伴い2回に減数した。9月にホームページをリニューアルし、協会通信やホームページに会員や地域の活動報告を掲載した。次年度の協会通信は2回発行を予定し、会員全員に情報が届くように郵送をしていきたい。



「フットケアワーカーに必要な知識と技術を学び直そう」

～知識編～

「フットケア」が医療・看護・介護・健康・美容に関わる専門家の研修に取り入れられ、何らかの形で全国的に広がりを見せてはいます、私たちフットケアワーカーはどのようにすれば良いのか疑問だらけではないでしょうか。仕事に行きづまり後悔したり、忘れることもできない、悔しいことも一つひとつ胸の中に積み重ねて来ました。「見直しましょう」フットケアワーカーとしてのお仕事は社会の中で役に立っている事、無くてはならない大切な仕事だから。*****

～知っておきたいことは～

【爪の役割】

日常において足のつめに至っては関心度が低いように思われます。爪は人間の身体の中で興味深く、驚きの多い部分です。健康状態を映し出す小さな鏡でもあります。私たちの根本的な健康法は、重力の調和を保つことが最も重要なこととされています。その為に爪は大きな役割を果たしているのです。

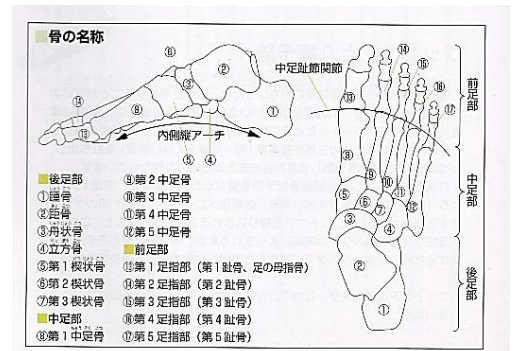
- (1) 受け身的に手足の指の先端を保護している。
- (2) 指の力を増加させ、触感を敏感にさせる。
- (3) 足趾の爪は身体を支え、歩行時には足の先端にかかる負担のバランスをとっている。

爪には大きな意味がないと思われがちですが、爪が無くなったり、変形を起こした時には非常に心地悪く不便さを感じるものなのです。

【足の構造と骨】

*足の骨の構造

足を構成しているのは、骨・筋肉・靭帯・腱・血管・神経、そして、それらを被う皮膚と皮下組織の脂肪です、これらの組織の合成によって、足が形成されています。足には、片足 26 個の骨と (+過剰骨) 2 個の小さな骨と腱、靭帯、筋肉により多くの関節を形成しています。



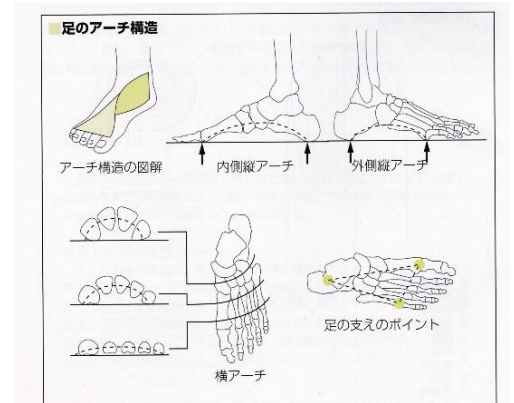
*衝撃を緩和する 3 つのアーチ

足の最も大切な役割は、足裏の 3 本のアーチです。踵から親指のつけ根までの内側縦アーチ、踵から小指つけ根までの外側縦アーチ、親指のつけ根から小指のつけ根の横アーチです。

この 3 つのアーチは、

- (1) 全身をバランスよく支える機能
- (2) 歩行時の衝撃を和らげるクッション機能
- (3) 血液の循環を促進するポンプ機能です。

骨・関節・靭帯・筋肉・腱が組み合わさって体重すべてをクッションとして受け止め、分散する構造になっています。横アーチの頂点は第二中足骨・内側のアーチの頂点は舟状骨・外側のアーチの頂点は立方骨・アーチの構造が崩れ、歪むことにより、様々なトラブルに繋がります。足を極めるうえで一番の基本であり、トラブルの原因が分からなくなった時に必ず戻ってくる現点です。



*様々な足のトラブル

形状のトラブル (外反母趾・内反小指・ハンマートゥー・開帳足・内反足・外反足・扁平足)
皮膚のトラブル (たこ・うおのめ・いぼ・水虫・乾燥・色素沈着・他)
爪のトラブル (巻き爪・肥厚爪・陥入爪・変色・爪が薄い・二枚爪・変形)
その他 (浮腫・冷え・疲れ・下半身肥満・静脈瘤・他)

〈教育委員会より〉

宮川先生は繰り返し学ぶことを大切にしています。テキストの内容を身につけて自分の言葉として伝える事が出来るよう、今だからこそもう一度原点に戻って基礎学習に努めましょう。

会員活動報告 フットケアが生活の中に浸透していく事が今の目標 高橋 聖子

フットに携わって、10年以上がたちました。前半は、高齢者をメインにひたすら爪と足に奮闘してきました。ようやく、どんな足が来ても対応できるようになった頃から、足のケアが必要なのは、高齢者ばかりではないことに気がつきました。

ある時、子供の足を見た際、子供の足のトラブルに驚かされました。足を調整すると子供は感覚で理解できますが、その子たちの親は、理解が今ひとつできません。それと同時に高齢者は理解できますが、家族の理解はなかなか得られません。どちらも同世代の人たちです。もっとフットへの理解を深めたいと思い、ターゲットの年齢層を、30代～60代の女性に変更しました。個別に見ていくと、年代に関係なく足はそんなに良くはないにも関わらず、自分には必要ないと思っている人が多いのです。巻き爪など爪が悪い人よりも、本人は自覚がないが、脚に不安要素がある人のほうが、意外とトラブルが多いことがわかりました。そのためには、もっと、ケアを試してみたいとか、ちょっと足を見てもらいたい、思ってもらえるような敷居の低いものを考える必要性を感じました。



その事を自分が一緒に勉強している仲間に話をしたところ、賛同してくれる人たちがおり、異業種ながら、共同主催でイベントを立ち上げることになりました。ストーンあり、ヨガあり、カードあり、ファッションあり、物販あり、みんなそれぞれ自分の得意な分野を提供しています。訪れる人も来たついでにいろいろ体験して楽しんでくれています。仲間たちも徐々にフットの大切さがわかり、自分の周りにも口コミでフットケアの大切さを広めていってくれています。今は、千葉と東京で月1回ずつ開催しています。今後は、他県にイベントを立ち上げ、フットを広めていこうと考えています。更にイベントの中でやるワークショップで、セルフケア講座を計画中です。身近にフットケアを感じて欲しいと考えています。フットケアが生活の中に浸透していくことが、今の私の目標です。

高橋さんは活動を、ホームページ、ブログ、インスタグラム、フェイスブックと多彩に情報発信をされています。
右記の QR コードからそれらに飛び閲覧ができます。



山下和彦先生がすすめている埼玉県志木市の足育プロジェクトの計測会に参加しました。JF協会からは作左部、佐々木、並木が参加しました。志木市の「子供の健康づくりプロジェクト」(足育プロジェクト)の計測会が志木第4小学校で令和2年8月26、28日に行われました。このプロジェクトは昨年より、山下和彦先生が立ち上げられたもので、昨年も参加しました。生涯にわたって健康的な生活が送れるよう、足部機能や足部骨格の発達の観点から人生の中で最も重要な時期を迎える小学生期に「足」に着目した子供の健康づくりプロジェクトとして足部機能、骨格発達支援事業で、4年計画で実施されます。3年生と、昨年より継続になる、4、5年生の児童が対象です。計測項目は足圧分布、足チェック、足指力、膝間力、足撮影で、フットケアワーカーとして足チェックの爪や足趾の状態の確認を行いました。

山下和彦先生は医用生体工学、高齢者福祉工学などが専門。高齢者の健康支援、転倒防止などの研究も行っており、転倒リスクと身体機能評価のための足の機能計測システムを医療と連携しながら行っています。近年、子供たちの足の計測もされています。

ホームページ 「爪切り屋.com」



2019年9月にホームページリニューアルをし、7件の会員活動ブログを掲載しました。

ご協力いただいた会員の皆様ありがとうございます。

新しくブログを掲載すると、たくさんの方がホームページを見てくれます。

2月23日現在一か月で231回のアクセスがありました。このアクセス数がアップすることでフットケアを知らない方にもみていただけることにもつながります。

つきましては、みなさまの近況報告大募集中です！！

tsumekiriya.com@gmail.com まで記事と写真を送ってください。

お待ちしております。(担当 石井)

協会からのお知らせ



フットケア器具の問い合わせ・購入・メンテナンスは、FAXでご連絡ください。

<連絡先>エムアイケア(窓口宮川会長) FAX:03-3992-3309(10:00~18:00)

☆ ホームページに会員用フットケア器具カタログと会員用注文書が掲載されていますので、ダウンロードしてご活用ください。

また、カタログと注文書につきましては新年度に郵送を予定しております。

*編集後記

コロナ禍の中で会員の皆様の活動報告を発信でき嬉しく思うとともに、元気を戴き感謝しております。

歯がゆい生活が続いておりますが、今できることをひとつずつつ行い、

柔軟な応用力が必要かなと感じております。

皆様のご意見、ご感想、活動報告をお待ちしております。