

「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.39

心づく屋へのメッセージ

2021年 9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



会員の皆様には続くコロナ禍いかがお過ごしでしょうか、案じるばかりです。大変なお仕事の中、忙しい毎日を過ごされていることと思います。当協会も令和2年の総会は書面をもって終わらせて頂きました。今年度は皆様にお目にかかっていた総会を開催出来ることと思っておりましたが、誠に残念ですが令和3年度も書面表決書をお願いすることになり、ご協力を頂きました。改めて、お礼申し上げます。

フットケアワーカーに必要な知識と技術ですが、「テキストを、たまには開きますか？」と十数名の会員の方に尋ねたことがあります。その時の返事は「あまり見ていません」との事でしたので、今回「爪の構造」を載せてみました。

実は理事の鈴木良江氏からお手紙を頂きました。(抜粋)～「足元のケア」を日常的に身につける事の大切さを身をもって体感いたしました。介護予防・在宅ケア・施設ケアなどを実践してきておりますが、「立つ・歩く」の大切さと共に本人・家族・介護や看護に関わる方たちに「自分でできるケア」を伝えることの重要性を改めて思いました。微力ですが、「足元に笑顔」を届ける事が出来たらと社会復帰を目標に準備しているところです。～

本文のままに。(鈴木理事は病のため入院しましたが、退院され復活に向けて頑張っております。)



2021年度定時総会 書面表決結果報告

新型コロナウイルスが収束されず感染拡大防止の観点から、2021年度の総会を昨年度に引き続き会員の皆さまには「書面表決書」をお願い致しました。

会員数117名、書面表決書提出者76名、定款18条の規定により、書面表決の結果は有効となりました。

- ①2021年度会費について ②事務局業務について ③2020年度活動報告
- ④2020年度収支報告 ⑤2021年度活動報告 ⑥2021年度予算案は、承認されました。

協会(教育担当)からのお知らせ

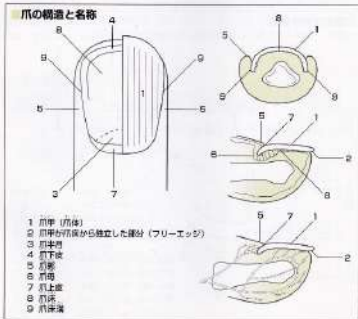
12月4日(土)、JF協会初の『ズーム研修』を開催致します。予定を空けておいて頂けるとありがたいです。



「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～

爪の構造



爪甲～一般的には爪と言われています。指・趾末節背面にあつて、わずかに凸凹状、半透明な角質の板です。

爪甲遊離縁～爪の先端、爪床から離れ、色が変わっているところです。(フリーエッジ)

爪母～爪甲を形成する部です、10~28層のケラチノサイトから成り立っています。

爪半月～この部は乳白色をしています、角質の水分含量が多いためです。(爪の赤ちゃんにあたる所です、)

爪根～爪甲の根元の部分です。(毛根と同じようなものです。)

爪上皮～一般的にはあま皮と言われています。爪甲の下部、爪を支え細菌、ウイルスの侵入を防ぎます。

爪床～爪甲の真下の皮下組織の一部です。爪甲に必要な血管や神経があり水分も蓄えています。爪甲に水分を補給しています。

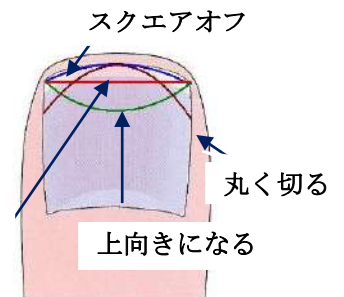
爪下皮～フリーエッジの下部位、爪床より皮膚に変わるところです。細菌や遺物が侵入するの防ぎます。

爪郭～爪甲の周りの皮膚のことです。爪床溝～爪甲と爪床郭の間の溝です。

フットケアワーカーは「足・爪のケア」をするだけでなく、人に伝えていくのも仕事です。

その為に**基礎が大切**なのです。1) お客様の健康状態・皮膚(爪の周り、魚の目、タコ、皮膚硬結、傷、感染症等)有、無 2) 爪(切り方、厚い、硬い、剥離、角質がボロボロ、変形爪等)アセスメントもしっかりとした見極めが大切です。「立つ・歩く」為のフットケアは正しい爪切りにより、美しい足を作ります。爪は指先のまん中にあるものですが、横を向いたり指よりはみ出たり変形しています、指先のまん中に納まる様に少しずつ整えていくことも大事なことです。

1) ゾンデは回して使っていますか?。爪床溝、爪下皮、爪、回すことで傷をつける事が少なく痛みも生じません。2) 爪切り、始めに切り口を 2 mm程度切りますが刃先は自分の肩方向を指します、(爪は中高です。)下刃を爪下に固定させ上刃で切ります。切り口とニッパーの後刃が合っていますか?、スクウェアオフ(指先)に切れていますか?、3) やすり、隅から中央に向かってかけ爪先は爪甲縦条に合わせ爪先に向けてかけていますか?、



上向き爪は丸く切ってください、ヤスリは爪先 3分2を横削り スクエアをし、3分2から爪甲縦条に合せ爪先に向かってかけて下さい。

次回はかぶり爪の切り方から入ります。

ホームページ 「爪切り屋.com」

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)



2020.9/5

会員活動報告

小島生涯学習交流館で靴育講座をさせていただきました **鈴木 まゆ美**



小島生涯学習交流館（静岡県静岡市清水区）で、靴育講座をさせていただきました。やはりここでも、どこに行ってもいいのかお悩みの”靴難民”の方がいらっしゃいました。「こんな事知らなかった。ちゃんと履けば、こんなに足が上がるんだね。」そんなお声を頂けるのが、一番うれしい。



足難民・靴難民の方、小学校の保健室に相談に行くつもりで、いつでもこちら (<https://www.my-shoes-story.com/>) にご相談ください。講座の後のご褒美は、小島のガソリンスタンド横の望月竹次郎商店さんの抹茶のカキ氷。今日は、珈琲のカキ氷は売り切れ。次回のお楽しみにしておこう。



2021. 2/18 鈴木さんの活動が 中日新聞のコラム 『おはよう』に
～訪問フットケアを手掛ける看護師 患者の喜び原動力～ の見出しで掲載されました。

2020.9/20

会員活動報告

高齢のご両親の足 ぜひご覧になってください

中村 晴美

メディカルフットケアワーカーの中村です(^_^)♪
とてもお元気な大先輩です。お元気すぎて、自信たっぷりで「爪切るくらい、自分で出来ます」
ご家族もご苦労されてきて取り付く島もない状態でした。ケアをさせていただきまで、一年かかったと思います。そしたら、ここまで悪化していました。今では「靴下にも引っ掛からなくなったよ」「またお願いしますね」と笑顔でお帰ります。いらっしゃる毎に自己紹介はさせていただきますが、先輩の中では、私は昔から通ったお医者さんの娘らしいです。高齢のご両親の足ぜひご覧になってください。ご自身でケアが出来なくなっているかもしれない。爪のケアが出来なくなると、転倒リスクが高くなります。どうぞ、気づいてさしあげてください。



2021.1/27

会員活動報告

ズームでつながれると良いですね

松下博子



北海道の冬の風景も写真で伝えていただきました。

連絡ありがとうございます。この様な中、新しいお客様は受け入れておらず施設にも行けていません。以前からのお客さま 5 名のみの仕事だけしています。糖尿病のクリニックに営業に行きたいと思いますが、コロナが落ち着くのを待っています。参考になりませんが近状報告です。ズームでつながれると良いですね。

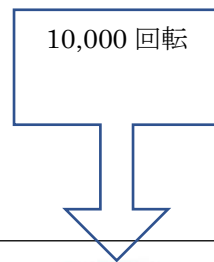
「マイクログラインダーの使い方・管理の仕方について」

確認してみましょう 教育担当（武蔵）

今回は色々ある機種の中で、軽量コンパクトな G3 についてお伝えします。

まずは回転数について、コントローラーをみて回転数はどのくらいなの？と疑問を持たれたことがあるかと思います。実際はほとんど MAX で使うことが多いかと思いますが・・・

今回は浦和工業さんのホームページカタログに掲載になっていましたので下の図を参考にしてみてください。また浦和工業のインスタグラムを見ると、コントローラーの中心は 10,000 回転と伝えてあります。



電池残量や充電状況がLEDで表示されるので、
外出先などで安心してご使用いただけます。
継ぎ足し充電も可能で、電池寿命も大幅に伸びました。
2時間充電で最長10時間。
通常使用で5時間程度ご使用いただけます。
充電しながらの連続使用も可能です。

目もり	回転数
1	5,000rpm
2	8,000rpm
3	12,000rpm
4	16,000rpm

*rpm: Revolution Per Minutes (1分あたりの回転数)

次に日頃の取り扱いについてです。

G3 には、リチウムイオン電池が内蔵されているようです。(携帯と一緒に)リチウムイオン電池は高温に弱い特性があるので、高温状態で放置すると劣化しやすく寿命が縮むそうです 😞
その為、G3 を暑い場所に放置した場合は後で充電が出来なくなることがあるかもしれないということです。



マイクログラインダーを使い削る時のポイントを宮川会長より教えていただきました。基本は爪甲縦条に逆らい次に沿って整えますが、削る時の振り幅が大きすぎると、振動も伝わり、削りも思いの外進まず、ヒヤッとすることもあるそうです。出来るだけ振り幅は小さく小さく削り、削る爪によっては、1~2mm位小さく動かすことが大事とのお話でした。皮膚の巻き込みが無いのか、厚さは均等になっているか等再度気を付けながら行ってみてください。とお話いただきました。

今回の記事は「浦和工業インスタグラム・urawacorp_nail」から一部紹介させていただきました。インスタグラムには、よりメンテナンスの仕方や疑問に対して写真入りで説明をされていて大変分かりやすい掲載になっていました。

自家用車で活動している方「うっかりグラインダーを車内に置き忘れ」ご注意ください

*編集後記 今年度も皆様にお会いできない状況です。研修や学習・情報交換の機会が少なくなって、施術についても自己流になりがちですので、時々「フットケアの基本」を思い出してくださいね。研修の方法も新たに取組んでおりますので、是非ご参加ください。また、皆様の忌憚のないご意見をお待ちしております。時節柄、健康第一にお体をご自愛ください。（広報鈴木）

