

「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会 協会通信

NO. 40号

心つなぐ足へのメッセージ

2022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



会員の皆様にたくさんの感謝を込めて新年のご挨拶を申し上げます。今年は良い年でありませう様に祈っております。コロナウイルス感染症も少しずつ収まりホッとしたのも束の間、オミクロン株による第6波が強い感染力をもって脅かしています。トンガでの火山噴火があり、前に読んだネイティブアメリカンのホピ族の予言のことを思い出しました。地球も再生するために苦しんでいるのだという話でした。人間の欲望が続く限り果てしなく続くのでしょうか。この様な中でも足の保清や正しい爪切りは、必要不可欠なのです。健康な足、体の支えとなる足、いわゆる土台づくりです。「身づくろい」としてセルフケアに属しています。が足への人々の関心が薄く子供から高齢者の足・足趾・爪には多くの問題があるにも関わらず、ケアは充分には行き届いていないのが現状です。当協会の会員のフットケアワーカーは爪切りの専門家です。理論があり、そこに技術が生まれます。いつでも初心を忘れない事です。テキスト開いていますか。爪の構造と爪の働き、足の骨の構造、関節、靭帯、腱筋肉、皮膚、アーチ等を考え施術を行いましょう。

実践のためのマナー 1) 笑顔を忘れない。2) 敬意と尊敬の念をもって敬語を使う。3) 施術を受ける方と、コミュニケーションをとる。昔から「目通り」「乳通り」「肩通り」という言葉があります。これは相手の話を真剣に聞くときの目配りの位置です。相手の目の高さ、乳の高さ、両肩の幅で、それぞれを囲んだ四角形の中を見るとよいということだそうです。

施術者のマナー : 施術者として礼儀作法を知ること a) 第一が言葉遣い。b) スマイル・スピード・スマート c) 衛生管理をしっかりとやること。d) 施術者は身だしなみに気を付けること。e) 施術者は自分の爪を長くしないこと。f) カウンセリングとアセスメント、聞く、見る、触る、確認する、記録する、検証する(スキルアップのために自分が行ったことが正しかったか検証する。g) 個人情報を守ること。

忘れがちです。ちょっと振り向いてみましょう。心あるケアが出来るように頑張りましょう。

第81回 理事会報告

2021年12月4日

12月4日 午前11時～12時。Zoomにて第81回理事会が、宮川会長・西脇副会長 相川・鈴木(良)・鈴木(ま)・中島・御子柴・武蔵理事。事務局:石井さん出席で行われました。

- **Zoom 研修会について**: 当日の午後に行われる協会初のZoom研修会後のアンケートの内容や配信方法。準備費用や研修録画、情報管理について検討。
- **今後の事務局について**: 次年度も事務業務を石井さん。会計業務は宮川会長の形を継続。
- **定款見直し**: 退会について、JF協会と教室の定款を分ける形で現在作成中。
- **年会費について**: 昨年度はコロナの影響を考慮し徴収しなかったが、令和4年度は徴収する。
- **今後の新理事について**: 鈴木(良)、鈴木(ま)、武蔵理事退任。石井理事退会で4名の新理事選出。前任者と会長が相談し各支部で理事をバトンタッチする。以上話し合いました。

第43回 研修会報告 (Zoom 研修)

「なぜ女性に足と靴のトラブルが多いのか？」

～姿勢が足に及ぼす影響～

一般社団法人 日本靴育協会代表理事 森 千秋先生



JF 協会初の Zoom 研修は森千秋先生の「足、靴トラブルの発生機序」「なぜ女性に多いのか?」「瞬間的マイナス5歳、姿勢との関係を実感しよう」を座学、実技を交え科学的に講演戴きました。協会は初の Zoom 研修にドキドキでしたが、無事開催することができホッとすると共に改めて森先生の魅力あふれる講演に、知識の幅を拡げることができたのではないかと思います。

「足・靴のトラブルはどのようにして起こるのか?」靴の中で足が動くことにより、荷重の偏りがおきる。解剖学上、カカトの骨は外側について

おり、靴の中でカカトが動くと内側の隙間が増え空間ができカカトが内外に倒れます。転がりやすいカカトだからこそカカトの固定が必要であり、靴選びや靴の履き方にも気配りが必要となってくる。足にはタプタプ族とホネカワ族、こんにやく族があるという面白い言葉を拝聴し思わず自分の足を触りました。ホネカワ族だ！体重や衝撃から守る脂肪層が少ない。カカトが細い×薄べったいホネカワ族×柔らかいこんにやく足が揃うと足トラブルが多発しやすい方程式へ入ってしまう。自分の足の状態を知ることの大切さを感じました。



「なぜ、女性に多いのか?」男女の体を比べると作りの違い、疾患の違い、骨盤の違い、重心の違いがある。女性特有の疾患と言われている膝痛や股関節痛などを持つ人の歩行は、足が上がりにくい、立つ機能が弱いという共通点がみられ骨盤にも影響がでています。骨盤の前傾・後傾がポッコリお腹を作っており、骨盤の位置が正しいとお腹がへこむ！女性なら目がウルウルしてしまう嬉しい情報です。森先生に実技を通し正しい姿勢を解りやすく解説頂けました。

「立つ基本姿勢⇒マイナス5歳」

- ①踵と踵をつける (つま先はこぶし大広げる)
 - ②深呼吸をして顎を引き遠くをみる。
 - ③肘を体につけて背骨のS字カーブをキープ (両手を組みお臍の下あたりにおき肘下をおろす)
 - ④恥骨をあげて、骨盤の前・後傾を防ぐ
- 実際に自分で行ってみると姿勢がピンとしているのがわかります。

目指せ、マイナス5歳！ご利用者さまも自分自身も！Zoom 研修により活発な質疑応答や会員の皆様のお顔も拝見でき、嬉しい限りでした。研修で学んだことが明日への一助になることを願っています。(文責 相川)

森千秋先生の著書です！

「人生がキラめく靴選び」



出版社：
河出書房新社

定価：
1420 円＋税

～研修会実施までの経過～ 教育委員 中島七海・武蔵加乃子・鈴木まゆ美

研修会実施までの流れ

- 5月 理事会にて12月4日 Zoom 研修会 講師 森 千秋先生決定
- 8月 書面表決にて年間計画可決
- 4月～9月 Zoom マニュアル作成
- 9月～10月 Zoom 練習会案内発送
- 9月 Zoom つながろうマニュアル完成
- 10月～11月 Zoom 練習会希望者にマニュアル配布と個別 Zoom 練習会開催
- 12月4日 研修会実施
- 12月 研修会后アンケート (Google フォーム)



参加人数

約 35 人参加

(※1 台から数人で参加も見られたので確実な数字ではありませんが・・・)
地域によっては、一か所に集まって研修視聴をされた地域もあり。

35 人以上の参加があったと報告を頂きました。

「会員数 109 名 (北海道・東北地区 25 名 東京地区 14 名 神奈川地区 19 名
群馬・埼玉地区 9 名 千葉地区 6 名 茨城地区 6 名 東海・甲信越地区 9 名
近畿・中国・北陸地区 9 名 九州地区 12 名)」

教育委員からの振り返り

新型コロナウイルスによって、これまで行なってきた東京での研修は感染防止で中止となりました。教育委員としてコロナ禍でも協会の皆様と学ぶ方法はないかと模索し、企業や学校などで行われている Zoom 研修を導入することとしました。

Zoom 研修に向けていくつか乗り越えないといけない課題がありました。

その中でも ①会員の皆様は機器を使うことができるか

②使えない方にどのように教えて行くかが、大きな課題でした。

教育委員自体も Zoom に不慣れなため、Zoom 入門書とにらめっこをしながら、一から学習していきました。会員の中にも初めて Zoom を使う方もおられ、不安なことも多いだろうと考え、Zoom 練習テキスト作成・初めて Zoom を使う方への練習会を企画し、6 名の方に参加いただきました。ご自宅の固定電話やスマホでアドバイスをさせていただきながらパソコン操作をして Zoom にトライしていただきました。Zoom 操作が思うようにできなくても諦めることなく果敢に挑戦される会員の方々の姿勢にパワーを感じました。そして皆様のご協力のもと研修会を実施することができました。

遠くて東京の研修会には一度も参加したことが無い会員さんでも、Zoom が出来る会員の所に集まり複数人で参加する機会となったという報告も頂きました。

Zoom 画面越しの研修会が始まる前の皆さんのあふれんばかりの笑顔と弾むようなお声を聴いたときに、「あーZoom 研修会をやってよかったな、先生のお顔を会員の皆様に見ただけで良かったな。」と、嬉しくて涙が出そうになりました。

次年度もコロナ禍の影響が懸念され Zoom 研修は続くものと思いますが、一人でも多くの参加者を増やしていけたらと思います。

また、地方連携の一環として今後地方会でも Zoom を活用していただきたいと思っていますので、ぜひ理事までご連絡ください。

今回、ネット環境がなく Zoom 研修会に参加できなかった方・当日上手く Zoom がつながらなかった方を対象に、研修会を録画したものを作成いたしました。

視聴ご希望の方は、下記にご連絡下さい。

事務局 (石井)「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会 <tumekiriya.com@gmail.com>



- 歩行は足だけでなく、その上の股関節の動きや姿勢、呼吸や視線までもが影響することを学びました。靴紐については、教室で最初に学んだのに、おろそかになりがちなので、改めて意識を向けていきたいと思いました。

- 女性の骨盤に着目した講義で興味ある内容でした。骨盤のゆがみが体に及ぼす影響は、自分自身もそうなのかと思うところがあり、体のコアを意識し、骨盤体操を明日から・・・と思いました。爪切りの技術に合わせて、伝えてあげられるものが一つ増えました。靴育についても、もっと学びたいと思いました。ありがとうございました。



- 分かりやすいお話でした。お客さんにも靴・姿勢・体の使い方の大切さを伝えていきたい。

- 実践に基づいた内容は理解しやすい。演習は日々の活動に応用できる。資料が手元にあるととっても良かった。

- 重心、バランス、かかとの固定等に、意識が向き姿勢保持靴選びに役立つ内容でした。ありがとうございました。

- 先生の熱量を感じました。頑張ろうと思いました。

- 足元の手入れは「立つ・歩く」ために大切で、体を支える土台であることを職域研修・介護予防講座などで伝えていきます。その中に「靴の選び方・履き方」をいれております。

前回の森先生の講義を受けておりましたので「自分の踵と靴のかかところがフィットする」ことの大事さを実践でつたえておりますが、今回改めて踵と足裏の重要性を認識しました。

下肢筋力の低下による姿勢の変形は姿勢を意識することで変化することがわかりました。

外反母趾・内反小趾など足趾先に意識しやすいのですが、無意識に踵に触れていることが多かったです。踵・足裏の機能の重要性を再認識しました。

森先生の講義はその内容の都度「なるほど・そっかそっか・そうなのか」と消化できました。ありがとうございました。また受けたいです。

- 分かりやすい説でとても良かったと思います。早速YouTubeで靴結び結び方を見ました。アーチがしっかり保持されていることを実感できました。

- 新書は購入しましたが、復習になり、先生が大切にされてる事が身近になりました。

- モデルさんを使つての説明が分かりやすかったです。

【今後受けたい研修内容について】聞きたい先生や内容

- 会員同士の報告会などしたらよいと思います。

- 皮膚や爪の病気の勉強がしたいです。

- 山下先生に、転倒予防と足、足爪についてのお話

- 子供達への足育について 足の大切さを伝えるための研修もう一度忘れてはならない基礎について（自己流防止の為）

- 宮川先生の講座をZoomで受けてみたい。（有料）足の動き病気について



- 協会が少し遠くになりました。

- 介護予防事業として、介護保険の中にフットケアが中々入っていけない状況を変えていけるようなお話をしてくださる講師の方。

- 足育活動、子どものフットケア、森先生の3回目

- 宮川先生のお話し



- 西川岳儀先生

【その他、感想やご意見】

- 初めてのZoom研修にドキドキ、教育担当して下さった皆様有難うございました。

- これからもズーム研修を続けてもらえると嬉しいです。（参加しやすい）協会が新しいことに取り組んでくれることに、希望を持ってました。

- 宮川先生のワンポイント講座が（有料）あると受けたいです。Zoomを開催して頂いたスタッフの皆さん、ありがとうございました。

- 宮川先生や皆様のお元気なご様子を見て嬉しく思いました。理事の皆様、ご尽力ありがとうございました。

- できればあとから振り返られるように、内容をPDFなどにしてホームページに載せてほしい。

- 北海道であまり大きな活動は出来ていませんが、つながりがあると励みになります。



皆様から頂いたご意見・ご感想を今後の活動に生かしたいと思っております。ご協力ありがとうございました。

🌸 編集後記 🌸

終息見えないコロナ禍の中、新たな形の研修会開催、会員の皆様から沢山のご意見も頂け感謝です。こんな状況ですが、この通信が会員皆様の繋がりや、皆様が足元に笑顔を届ける為のお手伝いになればと願っております。（広報：御子柴）