

# 「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会 協会通信

NO.41

心つなぐ足へのメッセージ

2022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



残暑お見舞い申し上げます。

当協会に対しまして深いご理解とご協力頂き誠に有難うございます。令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行は、足掛け3年目を迎えます。収束にはまだまだ時間がかかりそうです。

引き続き感染予防対策を実施する中で新しい日常を築いていきたいものです。令和3年の夏に心筋梗塞のおそれ有と診断され入院・安静が必要となりました。令和4年春には、元気になって安心と思った矢先咳がひどく出るようになり今度は喘息と診断。本当に申し訳ないと思っております。私事で誠に申し訳

ないのですが体調不良のため令和4年度は協会の行事はお休みさせて頂いております。令和4年度は副会長の西脇友子さんにお任せいたしました。

何かある時は副会長、または理事にご相談ください。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

昨今のランニングブームの問題など具体的な事柄を通して、足の働きと体の関係、足の仕組みや働きを知ることは大切です。足裏のアーチのゆがみ、それと爪の働きも大きく関係しています。

フットケアを学んだ皆さんの肩にかかってきています。頑張ってください。私も何かしなければいけない、しなければ始まらない、そんな思いがふつふつと湧いてきます。

齢を重ねて得た沢山の経験を皆さんに伝えて行きたい思いでいっぱいです。

宮川 晴妃



副会長の西脇です。宮川先生に変わる事は出来ませんが、理事の皆さまと一緒に今年度は頑張りたいと思います。よろしく願いいたします。

オミクロン株の「BA.5」による全国的な感染拡大は収まる気配がありません。誰が感染してもおかしくない環境です。

私は、感染防止のために抗ウイルス作用のあるラヴィンツァアラやユーカリの精油を使っています。香りの効果でストレス対策にもなります。

お互い感染しないように工夫しながら頑張っていきましょう！！

西脇 友子

## 教育委員会活動報告

8月7日第44回研修会は、横浜地区鈴木良江さんの継続的な地域講座の実践報告会を録画視聴としたZoom研修会を行いました。

当日Zoom研修参加者29名・DVD視聴希望者8名の方々にご参加頂き、今回の研修では、2つの新たな取り組みをしました。

- 1 当日Zoom研修会参加が出来ない方に、DVDの貸し出しサービス。
- 2 当日Zoom研修会に参加した方に限り、期間限定でYouTube視聴サービス。

12月18日には、山下和彦先生のご講演を予定しておりますので、是非ご参加下さい。今後も、会員の皆様が参加しやすい研修方法を模索したいと思っております。

## 2022 年度 就任理事紹介 & 理事体制



### 折笠 無我

28歳の時、新聞の記事がきっかけでフットケアに出会い、その魅力に取り憑かれ早20年が経ちました。気づけば傍にいつもフットケアがありました。その原動力は、お客様・周りの仲間達、そして数多くの感謝や励ましの言葉でした。現在、フットケアワーカーの創出と環境整備、フットケアを通じた人生のサポートのお手伝いをさせていただいております。

今後は、宮川先生の教を頑なに守りながら、その大切な教を伝えていくことで恩返しをしたい！と思っています。どうぞ、皆様のお力を貸して下さいようお願い致します。そして、私でお力になれることがあれば、お気軽にお声掛けください。フットケアを通じた「いきがいの創出」を私と一緒に取り組んでいきませんか？



### 高橋 聖子

平成20年に卒業し、会員になりました。フットケアに携わってもうすぐ15年になろうとしています。今は爪だけではなく、体の軸を整えるために脚を触って整えることまでやっています。

今回は鈴木良江理事からご連絡を頂き、いろいろな話を伺いました。自分でも何か役に立てることはないだろうか？ と考え、参加することになりました。広報というポジションをいただきましたので、広報としてやることのできる JF 協会を発信していきたいと考えています。会員の皆さんにも理事会で得た情報等を発信して行きたいと思っております。お力を貸してください。よろしくようお願い致します。



### 馬庭 良子

宮川先生に出会い、衝撃を受けてから2年かけて1級を習得して平成19年に会員になりました。会員歴は丸15年になります。

普段は自宅サロンと訪問と月2回地元の特老の施設に委託を請けて爪切りをしています。

このたびは鈴木まゆ美理事からご連絡を頂き、私でいいかと思いましたが、ここまで続けてこられたのも今まで宮川先生や協会の存在があっただと改めて感じています。何かお役に立てることが出来たらと引き受けさせて頂きました。

地方で活動している方々も多いと思います。コロナ渦の中で Zoom の普及が加速し今では遠方にいながら繋がるようになってきました。今後、安心して継続的にフットケア活動が出来ることを会員の皆様と協力して出来たら幸いです。

教育企画委員会 : 折笠無我、鈴木まゆ美、中島七海、馬庭良子、武蔵加乃子  
広報委員会 : 相川辰栄、鈴木良江、高橋聖子、御子柴博穂

\*\*\*\*\*

## 総会報告 2022 年度定期総会 書面議決結果

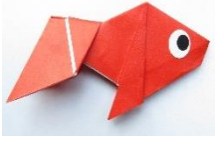
新型コロナウイルス感染拡大継続の為、昨年度に引き続き会員の皆様には書面表決をお願い致しました。会員総数109名、書面表決書提出者79名、定款18条の規定により、書面表決の結果は有効となりました。

- ① 理事改選
- ② 2021年度活動報告および収支決算報告
- ③ 2022年度活動計画案および予算案
- ④ 定款の見直しについて 以上は承認されました。



## 会員研修 「継続的な地域講座の実践報告」 鈴木良江

### 私の介護予防 フットケア講座 『サロン・ど・フット』



#### 「サロン・ど・フット」活動のきっかけ

現職の折、勤務先近隣にある 地域包括支援センター 地域ケアプラザでは 地区住民対象に 月一回の「折り紙教室」を企画開催されていた。

専任講師がいて参加者15～20名の「折り紙教室」が数年続いていた。

基本の折り方・作品作りが定着してきたことから、自主活動への移行となり参加者の中から2～3人のまとめ役を中心に活動することになった。

私は退職後にライフスタイルの一環として「折り紙 さろん・ど・びより」に参加することにした。

数年たったころ、参加者の中で「近頃、膝が痛くて歩きにくい」「バスの乗り降りが辛い」「腰が痛くて医者にみてもらったら、歳だから仕方がない。」と言われて、飲み薬とシップをもらっている。「折り紙」に夢中になると動かなくなるので、立ち上がる時ふらついてしまう。等々が折り紙を折りながらの会話のなかで「膝が痛い」「腰が痛い」「肩が痛い」など話が出るようになっていた。

そこで、地域生活が維持できている今「足元の手入れ方法を身につける」ことの必要性を感じ、継続できるフットケア講座を立案。(要介護状態の先延ばしへ)

「いつまでも 行きたいときに 行きたいところへ 自分の意志で 行くことができるように 足の手入れを身につけること」を目的として活動開始した。

グループ名については、折り紙「さろん・ど・びより」を意識して「サロン・ど・フット」とした。

参加費については、石鹸・おしり拭き・ビニール袋・手指消毒液・保湿クリームなどの消耗品 資料コピーなどの費用があるので参加費として初回1,000円 2回目からは500円とした。(代表者との話し合いで決めた) 継続ケアに必要な 足洗ブラシと紙やすりは初回参加費に含まれている。



平成25年5月から毎月第4水曜日の午前実施し、現在まで約10年間継続している。令和2年3月～6月・令和3年1月～2月・4月～5月は新型コロナウイルス感染予防対策のため、この間活動は休止となる。そして、令和3年7月から感染予防対策をとったうえで活動開始し現在に至っている。令和4年1月～7月までの参加者平均年齢は76.0歳。

#### \*「フットケア講座の内容」\*

- ① 自分の足を知る～フットプリントをとる
- ② 足の大切さを知る～立つ・歩く
- ③ 爪の切り方～爪の役割を知る
- ④ ヤスリのかけ方～ヤスリの効果
- ⑤ 保湿の仕方・効果について
- ⑥ 足趾運動～蹴り出すためには中足趾間接の柔らかさが大切。
- ⑦ 靴下の履き方～趾先を圧迫しない
- ⑧ 靴の選び方・靴の履き方
- ⑨ お帰りの体操～姿勢を整えて、歩きやすい体で帰る



- ・ 参加者の状況により内容は変わるが、「足浴」は毎回実地している。
- ・ 「爪を切る」時は、足に合わせた爪の整え方を伝えている。
- ・ 回を重ねるごとに皆の足元がきれいになっていく。
- ・ 歩き方が変わってくると、タコや巻き爪が改善する。そのことに感激したりしている。
- ・ 日常生活に変化がでてきて参加者同士で足を見せ合いなどで、笑顔が増えている。



## 会員活動報告

フットケアは「心のケア」そのもの…

溝口 恵美香

平成 22 年 8 月、体験教室で宮川先生に足浴・拭き取り・タオルで足を包んで頂きました。私はそれだけで「この世界で私が一番幸せ…そしてタオル一枚ですべてのものを包み込んでしまう。すごい…。」

今でも、その衝撃は忘れることは出来ません。そして、飛び込んだフットケアの世界。

病院で経理事務として 35 年近く働いていましたが、医療については全くの素人。専門用語・体の仕組みさえ全く分からず教室ではいつも背中に汗を流していました。それでも宮川先生・教室での仲間の人達に助けて頂き、平成 25 年 12 月に 1 級を、令和元年 11 月上級を取得。

同年 12 月退職し、令和 3 年 2 月「フットケアサロンほほえみ」を開業致しました。

自宅の両親の部屋をそのまま利用、経費は最低限に押さえての開業です。

現在、施設 1 か所、在宅訪問 3 か所、自宅のサロンで 11 名程のケアを行っています。足を触り綺麗になっていく爪を見ながら、語り合い心がほぐれ施術が終わった時にはお互い笑顔に…。

宮川先生に教えて頂いたフットケアは【心のケア】そのものだと感じている毎日です。これから 1 人でも多くの方にフットケアの重要性を伝えながら、私自身のフットケアワーカーとしてスキルアップしながら頑張っていきたいと思っています。



## 会員活動報告

コロナ禍の中地元で例年開催されるイベントに出店して 馬庭 良子



令和 3 年 10 月末、2 日間出雲ドームで開催されるイベント「第 18 回いずも産業未来博」に、出雲商工会議所に支援して頂き出店しました。出店の数はコロナ禍の影響で例年の半分以下にも関わらず、1 万人近い方々が来場され、大盛況でした。出店目標「爪切りの専門職(フットケアワーカー)をまず知ってもらおう。」を掲げ、足の爪切り体験コーナーを設置しました。

目標人数は 2 日間で 18 人、施術内容や料金を明記したチラシの配布、サロンの宣伝、ブースの掲示物を閲覧された方 30 人に「一言感想」を書いてもらいました。

ブースの掲示物は昨年 4 月から島根県大田市内にある「特別養護老人ホーム眺峰園」での月 2 回施設の入居者 7 ユニット 70 人の方を対象に、フットケアを導入して半年間の評価の掲示物を施設のご協力で作って頂きました。掲示の主な内容は爪切りの

事故報告がほとんどなくなったという評価と、施設でのフットケアの様子や利用者の方のケア前とケア後の足爪の状態やその後改善していく経過でした。目標人数 18 人の方に足の爪切り体験をして頂きました。

出店を終えて、ブースに立ち寄って頂いた方 36 人からいただいた中で一番多かった感想は“爪切り専門の職業があること”でした。医療の治療以外での足爪のトラブルに対するニーズを身近に知るきっかけになりました。

体験して頂いた方から実際にサロンに足を運んで頂いた方が 2 人、今現在も定期的に来て頂いています。

最後に特別養護老人ホーム眺峰園(島根県大田市)、高田先生に協力して頂き、出雲商工会議所の方々に指導・協力して頂き、コロナ禍でしたが出店出来たことを感謝の気持ちでいっぱいになりました。



**フットケアの効果** 施術が開始されてから、おかげさまで爪による事故数が減少しました。また、看取り期の方への取組みをしていただくことにより QOL が維持され、家族の方からも感謝の言葉をいただき職員のモチベーションも上がっています。今後共よろしく願います。

令和 4 年 8 月 10 日 特別養護老人ホーム 眺峰園 園長 持田 朱美

### ～編集後記～

今年はコロナも落ち着き動けるようになりそうな感じかと思いきや、またまた微妙な感じになりましたね。

研修も Zoom へと変わっていき、人と会うのも考えるようになりました。実際に会って学ぶ方が良いですが、遠方でも参加できるメリットもあります。少しでも会員の皆様に参加しやすいように、良かったと思っただけのように教育委員会、広報ともにいろいろと動き始めておりますので、これからもよろしくお願いいたします。(広報高橋)