

「爪切り屋」メディカルフットケア J F 協会 協会通信

心つなぐ足へのメッセージ

NO.42

2023年 2月 発行

編集・発行 「爪切り屋」メディカルフットケア J F 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 J F 協会

会長 宮川 晴妃



年頭に当たり、楽しいお話が出来たらと考えておりました。
フットケアワーカーはどんな時代にあっても、日々の生活を大切にし、
人々の人生の質や喜び、楽しさを創り出す専門職です。
人々の健康と幸福にかかわる職業である為、知識・技術が必要不可欠な
ものとなってきます。

アセスメントにおける重要なポイント（問う、触れる、見る）

- 1) **背景と知識** フットケアを行う前の大切なポイントです。
お客様のライフスタイル、知識に合わせてのサービスについて
話し合うことが大切です。
- 2) **履物、靴下、靴** があるかどうか、靴の中の汚れは、靴下の足首の
ゴムの部分がきつくないか。
- 3) **血行** 足先の脈拍、皮膚の温度、皮膚の色。
- 4) **神経** 触覚、足指の動き、発汗、開帳足（横アーチの崩れ）
- 5) **爪** 本人の爪の切り方、厚み、色、もろさ、剝離。
- 6) **皮膚** 一般的な潤い、局所的な皮膚障害（タコ、魚の目、皮膚硬結）ひび割れ。
- 7) **感染症の広がりぐあい**
- 8) **浮腫**（足裏のむくみ）見極めが大切です。

正しい爪きりはここからが入り口となります。

私も今少しの間頑張ります。会員の皆様も自信をもって一緒に頑張ってください。そしてよい一年に致しましょう。今年新しい理事の方が3名入ります。そして長い間理事を務めてくださった方々の中から3名が退任されます。コロナウイルス感染症の件で総会や研修会のこといろいろありました。

私事で2022年度はお休みをいただいておりますが、その間の協会運営、副会長をはじめ理事の方々、事務局のお蔭でございます。心より感謝いたします。

宮川 晴妃

理事会報告 第87回（11/1）、第88回（12/18）、第89回（1/17）

事務局担当職員3月末退職と、再任にて理事業務継続して頂いた3名の理事退任に向けて今後の引継ぎ業務が滞りなくスムーズに行われる様に内容、準備、段取りの検討を行いました。

第87回：事務局選定と業務内容を検討。教育委員会12月のZoom研修会について。他各委員会報告。

第88回：当日の45回Zoom研修会について。事務局退職に向け上半期収支、監査内容報告。新事務局員選定。R5年10/31～11/2茨城県つくば市公衆衛生学会開催に参加を検討。他各委員会報告。

第89回：新事務局担当者への引継ぎについて。総会に向けて2023年度活動計画（案）、理事会日程、下半期請求等。今回も書面評決とし準備を進める。公衆衛生学会参加内容検討。他各委員会報告。

第 45 回 Zoom 研修会

「子供から高齢者までの身体づくり・健康長寿のためのフットケア」



東都大学幕張ヒューマンケア学部 臨床工学科 山下和彦先生

生活習慣の「運動」の基本となる「歩く」ことに着目し、高齢者の健康支援・転倒防止などの研究をされています。埼玉県志木市において、子供のころから正しい生活習慣を身に付けるために、身体づくりの基盤が出来る学童期を対象に、足部の筋力や形状、足爪、足指の状態を計測・研究されています。

2022年12月18日(日) JF 協会研修会が行われました。

今回山下和彦先生をお迎えし、講演いただきました。子供から高齢者までのフットケアのお話でしたが、その中でも反響の大きかったのは、子供の足のお話でした。

アンケートでは、子どもの足元は成長過程で変化していくのですが、足元に無関心であることで将来を左右されることがあるということ。「うわばきは子どものくつとして適切か？」は、衝撃的でした。以下の意見や感想が寄せられ、皆さんの子どもたちへの関心の高さが伺えました。

- ・小学生低学年から かかとの変形が始まりだす事。子どもを持つ親にも教える必要があると思いました。
- ・フットケアは子どもの発達支援という重要な役割がありその事を改めてより深く理解出来たように思います。
- ・子どもの成長に伴い、フットケアの重要性をより多くの方に情報発信する必要性を強く感じました。
- ・小学生の爪切りについての報告やパンフレット作製の報告も興味深く、皆さんイキイキとフットケアに取り組まれているのが、とても素敵だなと思いました。(一部抜粋)

我々も、街中を歩いているだけで、気になる足や将来が心配になる足を以前より見るが多くなってきました。しかも、低年齢化しています。10年前はこんなに気になるくらい街で変形している子どもの足に出会っていただけるでしょうか？最近では、本当にパッと見ただけでわかるほど歪んだり、踵の変形がはっきりわかるように変わってたりしている子どもの足に出会います。このままでいいのだろうか？子どもの足は大丈夫なのだろうか？と言う疑問がいつも頭をよぎります。今回の研修では、そんな子どもの足についても我々は考えていかなくては行けないと、言われたように思います。アンケートにもありましたが、子どもを持つ親の方たちに伝え、足の現状と足の大切さを伝え、一緒に改善していくことが必要なのではないでしょうか。それにはおとなにも、足に対する理解と大切さをわかってほしいと切に思います。そして、私たちフットケアに携わっているものとして、一緒に足の手入れの仕方とか改善の仕方など、伝えていくことをしていかななくてはならないと感じました。

(記事 広報委員 高橋聖子)

2022年12月18日 Zoom 研修会を終えて(教育委員会)

Zoom 研修会も今回で3回目となり、今回は会員38名、一般参加4名の方々に参加して頂く事が出来ました。回を増すごとに多くの方に参加頂き、コロナ禍でも学びを止めたくないという会員の方々の熱意を感じました。

山下先生にご講演頂き、超高齢化・子どもの健康不安におけるフットケアワーカーの役割の重要性を再確認し、それぞれの地域での活動意欲の向上につながったのではないかと思います。

第45回 研修会 会員発表

*** 活動報告 武蔵加乃子 (岩手) ***



(一社) 生きがいつくり研究所 (代表理事 折笠無我・スタッフ武蔵加乃子) では、「認知症を持つ高齢者へのフットケアの研究検証および普及事業の実施」として、「生き生き岩手支援財団」より3年間の助成金をいただきフットケアの普及活動と研究を行いました。

令和4年はコロナ禍で延期となっていた活動計画 ①岩手県民向けに「足元から人生を豊かにフットケア講演会 (2022年11月9日)」を開催して、当 JF 協会の宮川会長を講師にお迎えして「心をつなぐ

フットケアの技術」と題して、爪の役割からケアの仕方～歩き方まで講演いただきました。宮川会長の歩く時のワンポイントアドバイスと歩く姿に会場からは「わぁ～素敵」と感嘆のため息が聞こえました。

そして、(一社) 日本フットケア・足病医学会前理事長・小林修三先生からは、「みんなで考えよう歩ける足・暮らしのできる足～フットケアの大切さ～」と題し医療者として、なぜフットケアが必要なのか、どうゆう足が危険なのか等のお話を頂きました。

足の健康は全身の健康にかかわる重要なことだと改めて学びを深めました。

②第3回日本フットケア・足病医学会東北地方会学術集会において「認知症高齢者へのフットケア実地による生活機能の効果検討」と題して発表しました。(2022年11月26日)

研究結果はフットケア実施群において、「記憶・見当識の項目」では、数値に有意な改善傾向が、そして「介護ニーズの項目」では介護量に有意な減少を認められました。認知症高齢者に行うフットケアは、介護量の軽減につながる可能性が示されました。



*** 活動報告 中島七海 (九州) ***



第44回研修会「会員の活動報告」を参考にして実践してみました。昨年8月のZoom研修会を開催する為に、鈴木良江さんが活動している様子を撮影する場所に行きました。日ごろ、どのように地域の皆様に伝えているのか、説明するための資料や方法を間近に見ることができました、そして、第44回研修会では振り返りが出来ました。私は地域の皆様にフットケアを伝えたいと思っているので、この研修でまずは動いてみようと思いました。講習会に必要な足の模型を手作りして資料をそろえました。

身近な地域から始めよう・・・。初めての講習会は介護老人保健施設(小規模多機能)の職員を対象としました。

他に2か所、真似っこから始めました。受講した皆さんは、「爪がそんなに大切なものか」と驚いていました。「利用者様の足爪が痛くても切ってあげることが出来ない」と嘆く職員さんに「これから一緒に学んでいきましょう」と伝えました。「歩くのが楽しい」そんな声を楽しみにこれからも活動して行きたいと思います。



Zoom 地域連携活動報告（東京地区、神奈川地区、千葉・茨城地区）

Zoom で会員の皆さまと繋がろうと『Zoom 茶話会』『Zoom ミーティング』が開催されました。初の試みです。参加された会員の皆さまの初々しい感想を頂きましたので、ご紹介いたします。

『東京地区』

会員 No.128 鷹取寿貴さん

今回の Zoom ミーティング企画ありがとうございました。既に 30 分オーバーになっていて…驚きでした。いつも一人で抱えている問題や悩みが共有できた事は、とても有り難かったし安心感が持てました。

また、具体的アドバイスも頂けて良かったです。『できない』ではなく、『時間を上手く作る』という気構えに変えていこうと思いました。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

会員 No.80 小川光子さん

今日は楽しく、有意義な時間を過ごすことができとても良かったです。私は特に前日に姉との Zoom 面会がうまくいかず、心配だったのですが、皆さんと無事つながりほっとしました。又これで姉との Zoom 面会もできると思い嬉しくなりました。ミーティングの時間もあつという間で、貴重なお話が聞けて、すごく良かったです。「角質を制するものは、爪切りを制する」と思い、ケアして行きたいと思いました。

お忙しいなか本当にありがとうございました。感謝です。



『神奈川地区』

会員 No.77 荒井みつ江さん

コロナ渦で皆様にお会い出来なくなって久しくなります。そんな中に神奈川地区の活動として Zoom お茶会の案内が届き、10月23日10時からを心待ちにしておりました。それなのに Zoom お茶会の ID とパスワードが届いてない事に気がついたのは当日開始直前でした。高橋理事から「Zoom 始まります。入れますか」のラインそして電話での説明を受けて何とか参加出来たのは何と 11 時を過ぎていました。

高橋聖子理事、鈴木良江理事、中野理子さんの和やかなお顔を目にしてほっと一息でした。そして一気にこれまで溜まっていた事を聞いてもらいました。私って自分の事ばかり話している？と思いながら止まりませんでした。うん、うんとうなずいて下さることに励まされました。話を聞いてもらうって大切なことですね。途中、中野さんが退室しましたが、そろそろお腹がすいたね～と気がつけばもう 13 時でした。

当日開始直前で焦りパニックになっていた事で、JF 協会 Zoom 研修会の時、高橋理事から PC にラインを入れる方法を教えてもらい PC に入れた事をすっかり忘れていました。

初めから PC ラインから入ればすんなり出来たのにとホホホな私でした。「慣れよ。何回も失敗して覚えるのよ。」と何でも無い事の様に言ってくれる優しさが嬉しかったです。

入退自由で気軽な Zoom お茶会の次回を楽しみにしています。



『茨城・千葉地区』

会員 No.168 吉澤峰子さん

11月19日15時30分～16時40分まで、茨城・千葉担当の鈴木良江さんと、Zoom の手配をして下さった神奈川県の高橋さんが初めて企画・開催して下さいました。

参加者は私一人のため開催日・時間も私に合わせて頂き、また起業したばかりの私にとっては、色々分からない事を聞くことができる機会でした。内容としては、爪切りの時間を短縮する方法、地域との連携、施設での 1 日 1 ヶ月の爪切りの人数とスタッフとの連携、画像処理方法、炎症のある方が来られた時の対応、セルフケアの指導と誉めることの大切さ、フットケアの説明会は対象を決めて行う、パソコンの指導を受ける夫との関わり方など、多岐に亘って私の質問にアドバイスやご意見とご指導をして頂きました。

また、実際の活動内容も具体的にお聞きでき、これからの実践に生かしたいです。開催していただき有難うございました。



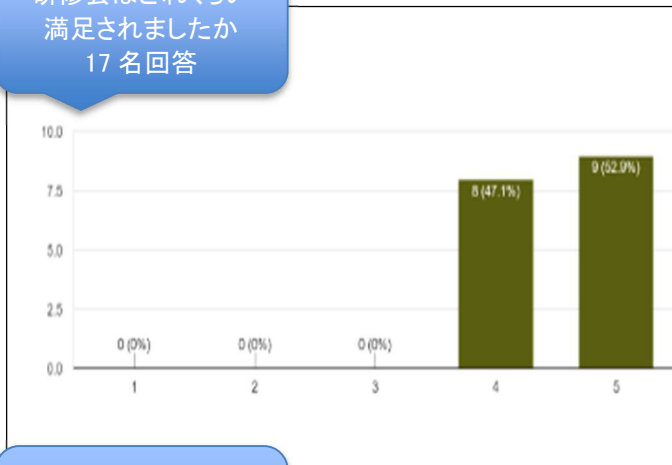
編集後記

新型コロナが 5 類への移行に向けた検討が進められ、いよいよ本格的に With コロナの社会生活が始まります。JF 協会の活動方法も移行段階を迎えております。会員の皆さまの思い、意見に耳を傾けながら、より良い協会となるよう活動していきます。（文責 相川）

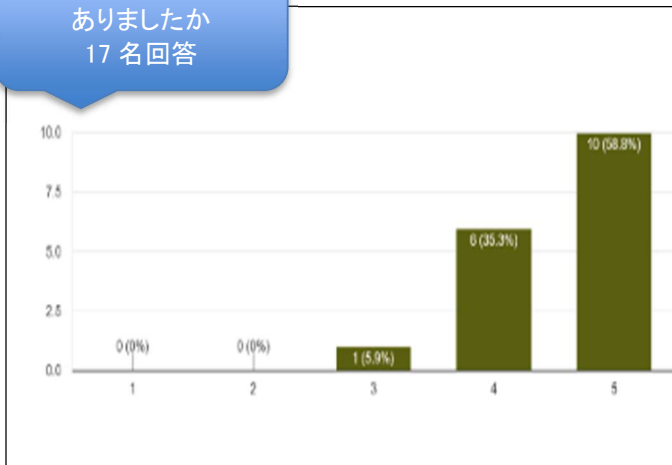


参加者アンケート回収結果

研修会はどれくらい
満足されましたか
17 名回答



今後に役立つ内容は
ありましたか
17 名回答



Q・「役立つ内容があった」と回答いただいた方の具体的内容 (17 名の回答)

- 幼少期から高齢期への具体的になぜフットケアが必要かを今回の研修内容をもとにお伝えできる。
- ヘルスケアからヘルステックへ 必要とされているフットケアワーカーとして何から 始めたから良いか考えて行きたいと思いました。
- 子供の足元は成長過程で変化していくのですが、足元に無関心であることで将来を左右されることがある。加齢に伴う足元の変化は認知機能にも影響する。
- 睡眠が認知症予防に効果的、そのためには歩ける足を作ることが重要ということが再認識できました。
- 子供の成長と足の関係、睡眠と認知症の関係
- 歩く身体を維持するためにフットケアが効果的ということ再認識できた。うわばきは子どものくつとして適切か？は、衝撃的でした。
- まさに、子どもから高齢者までの身体づくり・健康長寿のためのフットケア 驚いたことは、小学生低学年から かかとの変形が始まりだす事。子供を持つ親にも教える必要があると思った。あと、高齢者にも靴の選び方や正しい爪切りで、歩き方まで変えられ負担なく楽しく歩けるようになる所が感心しました。 山下先生の話聞き、詳しく説明をしてくださいましたおかげで学んだし、とても勉強になりました。
- 初めての参加でこちらの知識が不十分であったためとてもよく分かったとはいかなかった。
- なぜ、フットケアが必要かを、データから理解できました。
- 爪の施術前に靴、立位状態もしっかり見なくてはと再認識しました。
- フットケアは子供の発達支援・高齢者の要介護対策という重要な役割がある。その事を改めてより深く理解出来たように思います。
- 自分自身が後期高齢者に仲間入りするので歩くこと睡眠など心掛けて過ごしていますが、その裏付けのお話が聞けました。これからも細く長くフットケアの活動に関われるように学びの機会を大切にしたいと思います。ありがとうございました。
- フットケアと認知症との関係
- 転倒防止のために下肢の筋力向上のトレーニングをしても、足や爪が整っていないと十分な効果が得られないこと。
- 高齢者の日常生活機能の低下や子供の成長に伴い、フットケアの重要性をより多くの方に情報発信する必要性を強く感じました。もう少し講義の時間があつたら良かったと思います。
- ターミナル・看取りケアのフットケアでの心構えを再認識させて頂きました。
- 「地域の中で足を守る」という言葉が響いた。自分がどう動けばいいのか、来年度の活動方針を考えていきたい。



Q・山下先生への質問内容（4名の回答）

- 私たちにできるヘルステックはどのような方法で取り組めば良いか
- O脚やX脚の足元の手入れ方法・・・爪切り・胼胝の手入れ以外でセルフケアができる方法
- 聞くことがわからない現状です、
- 今後どのように連携をとっていいか

Q・今後受けたい講演研修・技術研修の内容（17名の回答）

- 足の筋肉や腱、病気について、足の外科学会の先生
- 宮川先生によるフットケアの基本。市民の方にフットケアの大切さを伝えていく為にも振り返りをしながら、新しい考えなどもお聞きしたい。
- 基本技術
- 巻き爪の切り方など実践的な講習会
- 巻爪・変形爪のケア、外反母趾等変形した足をケアする靴
- サロンを開いている方や出張フットケアなど、活動状況を発信していただければと思います。初心に戻り、フットケアの技術の基礎を学べればと思います。巻き爪などの、皮膚科の先生だったらどう説明するのもかかになります
- 爪切りを業としてしたいと思います。基礎編の学習から始めたいです。
- 魚の目と、厚い角質の削り方
- 実践の基礎の研修



- 高齢者のご利用者が多いので足を見る時の皮膚の変化を含め爪に関して皮膚科医の先生の講演。やはり宮川先生の実技研修会が出来るとうれしいです。
- 自分のフットケアノスキルアップ向上について今のところ思い浮かびません。
- 申し訳ありませんが今思いつきません。
- ニッパーでのカット技術・爪の状態に合わせてのビットの使い分けによるグラインダー技術
- 山下先生の続編を聞きたい。フットケアワーカーの活動をアピールするためのデータのとり方・活用法

「一般参加の方へのアンケート」

Q1・講演会開催の情報入手先は？（1名の回答）

- ◇ ネットでみて申し込んだ

Q2・参加しようと思ったきっかけは？

（1名の回答）

- ◇ 退職したばかりで、自分には何ができるかわからなかったので、内容を知りたいと思った。

Q・その他のご意見ご感想（2名の回答）

- Zoom研修も回を重ねるたびに参加できるようになりました。
- Zoom研修でしたが、温かみを感じる研修会でした。武蔵さんの司会がいい味を出していました。ありがとうございました。

☆アンケートのご協力、ありがとうございました。

