

「爪切り屋」メディカルフットケア J F 協会 協会通信

NO.46

心つなぐ足へのメッセージ

2024年6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



4月より心あらたに頑張れの声が聞こえてくるような気持ちです。桜の花も翠若葉へと変わり夏の準備を進めております。人間の欲のために地球は再生に苦しんでいるのでしょうか…そんな中にあっても花を咲かせ緑豊かに素晴らしい夢を見させてくれております。会員の皆様は元気にお過ごしでしょうか、「PDCA」サイクルこんな言葉を聞いたことはありませんか？2015年頃でしょうか、経営学を通して学んできた人の言葉です。計画(プラン)実行(ドゥ)検証(チェック)改善(アクション)を繰り返す手法のことだそうです。現状把握・原因究明・対策・標準化・定着、私たちの仕事にも必要なことだと思っております。

当協会も計画をしっかりと立て実行し、どうであったか検証する。良くないときは改善し、そしてより良い協会にするためには会員の皆様のお力が必要となってまいります。皆様と一緒に考え話し合い、頑張りたいと思っております。理事の方達も頑張ってくださいっております。どうぞ宜しくお願いいたします。

宮川先生より一言：足浴はしておりますか

足浴はしておりますか
温度～夏は39℃～40℃ 冬は36℃～38℃

足を頂く時～お客様のおへそ—膝—自分—おへそに合せます。
足幅を作るには姿勢を正しタオルを90℃に上げ反対の手で足の甲を包みます。脛骨の下に中指は真中に、親指は1趾2趾の間に置き、反対側も90℃に上げ中心部を引き足の甲を包み込む。
足裏に親指を回し、内側に軽く押し込むように踵から1趾2趾の間にと包み拭きをしていく。趾間の拭き方は、1～8までにやり方で横に広げ指の運動です。無理をしないように行って下さい。拭き終わりましたら、スリッパ作りです。身体ごと足裏全体にタオルがつくように持って行き、足幅に合わせて両タオルを拵げず包み、下のタオルを上に乗せ、正三角形が出来たら関節1つ中央より折込む。折り込んだ部分に中指でタオルの先をおさえ、手をパーにして引く。足裏の部分は足の形に沿わせ引く。その時、パーにした親指は、お客様の指上に置き、タオルを折り曲げる。折り曲げた人差し指は、自分を指さし、体を前にかがむようにすると、きれいなスリッパが出来上がります。



2024 年度 新理事会役員紹介



小川光子

私の現在の活動状況は、友人と二人で月一回の特養でのフットケアと、デイサービスでの半日のフットケアです。コロナも少し落ち着いて来たので、宮川先生のところに行き、指導を受け、また卒業した仲間と施術の情報交換をし、難しい爪もこれならできるかもしれないと背中を押ししてもらっています。広報委員としての活動は、会員の皆様にとって有益でそして元気が出るような情報提供ができればいいなと考えております。よろしく申し上げます。



山村真紀

三重県の病院で、糖尿病患者の足を守る活動をしています。この足はどうしてこうなったのか？どんなケアが必要か？など…宮川先生に教えていただいた『見極める』ことを常に意識しています。又、技術だけでなく、フットケア時に患者さんが心を開いてくれる瞬間があり、そこにもフットケアの魅力を感じています。今回、理事のお話をいただき、もう一度初心に戻ってみようと思っています。どうぞよろしく申し上げます。



阿田川明美

8年程ご老人や知的障害のある方達の施設でフットケア活動をしております。宮川先生から頂いたフットケアとの出会いは私の一生のお宝です。なのに、コロナ禍の数年はお教室から遠ざかり幽霊会員でした。こんな私ですが宮川先生への感謝の気持ちで、協会の為に何かできたらと、理事を受けさせて頂きました。ところが初理事会でビックリ！キラキラの宮川先生と理事の諸先輩方に会えて、とてもパワーを頂きました。理事に加えて頂き感謝です。どうぞよろしくお願ひいたします。



鷹取鈴貴

2013年10月に1級終了。現在、特養で看護師としてフットケア・職員への研修等行っております。コロナ禍、東京・神奈川地区 Zoom 交流会へ参加させて頂き、日頃一人で抱えていた問題や悩みを共有し、安心感が持てて気持ちを切り替えることができました。微力ながら、会員の皆様の安心感に繋がれたらという気持ちで、理事をお引き受けする事としました。先輩の皆様にご指導頂きながら頑張ってまいりますので、どうぞ宜しくお願ひ致します

お知らせ

第49回 研修会を2024年11月10日(日)13時より、(コンプライアンス研修):藤澤知明先生と宮川晴妃先生をお迎えしてZoomにて予定しております。皆様のご参加をお待ちしております！

※詳細につきましては後日郵送にてご案内いたします。

2024 年度定期総会 書面表決結果報告

With コロナ時代となった昨今ですが、2024 年度定期総会は昨年同様、会員の皆様には「書面表決書」をお願いいたしました。ご協力ありがとうございました。

2024 年 4 月 30 日に締め切りをさせて頂きました、書面表決書の結果を下記のとおりご報告いたします。

会員数 89 名中、書面表決書提出者 63 名、過半数の書面表決書の提出により、定款 18 条の規定に基づき、書面表決の結果は有効となりました。下記すべての議案は承認されました。

- ①理事退任 理事再任 新理事選出
- ②第 1・2 号議案 2023 年度活動報告 収支報告
- ③第 3・4 号議案 2024 年度活動計画 予算案
- ④第 5 号議案 定款の見直しについて
- ⑤第 6 号議案 個人情報の取り扱いについての誓約



久しぶりの早宮教室

小泉裕見子



昨年から久しぶりに早宮教室へ通っています。コロナが流行し、丸 4 年間教室へ行くことができませんでした。4 年間で私のフットケアはいろいろと自己流になっていることに改めて気がつき、基本の大切さを痛感しています。また、以前は、先生のおしゃっていることを分かったつもりでいたのですが、分かっていなかったことに気がついたりもしています。

私は、フットケアの仕事をしているときに「これ、どうしようかな？」と思うことがしばしばあります。

(91 歳女性・足裏のタコに痛み有)

見た目は硬そうですが、削ってみるとクニャッとしたタコです。先生に写真を見ていただきました。足浴前に削ってみる（アルコール消毒はする）ようにアドバイスをいただきました。ビットの使い方、やすりをかける場所等をご指導いただきました。早速実践したところ、これまでよりしっかり削れました！

フットケアの仕事をしていて困ったことを教室で宮川先生や先輩方に相談をする。⇒次に試してみる。⇒いつもと違う施術が出来る！

今のこの環境に感謝しております。これからも早宮教室へ通おうと思っています。



会員の皆様も早宮教室へいらっしゃいませんか？

宮川先生もお待ちしています👣（日にちは宮川先生とご相談）

10 時から 午前：講義 午後：実技

料金：6000 円（税込）

※エプロン、筆記用具、お弁当持参です。

東京・神奈川地区合同 荒川フットケア講座報告

東京地区：御子柴 博穂

2024年2月12日 JF 協会地区連携活動の一環として、初の2地区合同フットケア講座を開催する事が出来ました。「健康は足元から 足のお手入れで快適生活！ 足指と爪のケア」と題し、



東京都荒川区のサンパール荒川4階 第1集会室にて、14:00~16:00。荒川区の後援を受け区報や、ボランティア情報誌へ掲載。チラシ配布や協力NPOの東京新聞の折込ミニコミに記事掲載などで、定員30名を上回る参加申し込みとなり後日追加講座の対応もしました。

当日は、宮川会長に挨拶頂き、フィンランド留学時のお話や、タオルを使って爪の役割を参加者さんに体験して頂き、大いに会場を盛り上げて頂きました。その後パワーポイントを利用し、足指と爪の役割やトラブルと理想的な状態。自分で出来るフットケアの方法をお伝えしました。高齢者の



皆様にお伝えするので、内容はわかりやすい事。出来るだけ具体的に、効果的だと期待感とご自分の生活に取り入れ実践できると思ってもらえる事に焦点をあてました。

東京地区：上柳浩子・小川光子・古関美麻・鷹取鈴貴・田中節子・御子柴博穂

神奈川地区：浅見ひろみ・荒井みつ江・川上孝子・川崎美織・鈴木良江・勢登景子（あいうえお順）



総勢12名の会員で講座後半に、個別フットケア体験希望者に対し1人15分程度の施術時間を設け、20名近い方が希望。時間ギリギリ対応して頂き、アンケートには個別のフットケア大変参考になり有意義でしたとの感想頂きました。講座に関してねらい通りの、具体的でわかりやすい。足指爪ケアの大事さが分かった。フットケアやっついこうと思うとの記載も嬉しく思いました。

理事をお引き受けしたと同時にコロナ渦となり、気になりながらも動けない状態の地区連携活動でしたが、Zoom 交流会で東京・神奈川の会員様と繋がる事ができ、コロナ5類に移行で、やり残した最後の仕事と思い切って計画した介護予防講座でした。

結果、沢山の会員の皆様に協力して頂き、参加された高齢者の皆様から、内容の濃い講座だった。勉強になった。亡母にやっあげたかった等々。思い切って動いて良かったと思えました。このような体験ができた事は、宮川会長、協力して下さった会員の皆様があつての事で、皆様に感謝です。



自分の気持ちに正直に一歩踏み出す勇気と、多人数が集まる事で伝えられる大きな力を感じる貴重な経験となりました。

【～編集後記～】

理事会は新体制となり、地域分けは無くなりましたが、逆に協会全体として協力して活動できます。今後も皆様のお役に立てる様に工夫していきますのでご意見・ご感想お待ちしております。 御子柴