

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信抜粋 心つなぐ足へのメッセージ

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 Tel03-3992-1824 Fax03-3992-3309

NO.1 2007年12月22日発行

私とフットケア (連載)

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 会長

宮川 晴妃



年内も残り少なくなっていて参りました。この一年はどんな年だったでしょうか。政界の激震もいまだ収まらず、社会保障はどのように扱われていくのでしょうか。

フットケア業界も様々なフットケアが生まれているようです。「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会の

の行っているフットケアは、自立阻害要因の一つと考えられる足指、足爪の変形・硬厚爪・巻き爪・感染爪・タコ・魚の目などをケアすることによって痛みを軽減し足指、爪で体を支える機能を高めQOLの低下を防ぐことを目的としています。

メディカルフットケアは、「自立へのケア」「心のケア」です。なによりも足指・爪の状態に応じた技術、そして〈基本技術〉を大切にしてください。これからも正しいフットケアを介護職・看護職の方々へ、また、広く一般の方々へも伝えていくために力を尽くしていきたいと考えております。

フットケアとの出会い

フットケアとの出会いは1996年の夏、立川市にある老人施設『至誠ホーム』フィンランド研修会に高齢者施設の視察見学に参加したときです。施設では日常的にフットケアが行われていました。フットケアは介護サービスの基本であり、介護予防としても必要不可欠なものだったのです。

「何故それほど足指・爪が重要視されているのか?」「何故フットケアが介護サービスなのか?」と、質問致しました。そこで、足指・爪の役割について説明を聞き、「自分の足で立ち、歩くことが人間本来の姿であり、望みでもあるのでは・・・」私は、その言葉に大変なショックを受けました。自分の足指や爪のことをそのような想いで考えたこともなかったからです。

帰国後、日本ではフットケア(爪切り)はどのように行われているのだろう…必要とされていないのか…そんな思いで、移動美容室利用者の方の足指・爪の状態を見せていただきました。多くの方が爪の異常・足指の異常があり、痛みを訴えていらっしゃいました。そして、そのために歩行困難・転倒骨折により車椅子・寝たきりになっているケースもあり、現状を知るほどに自立阻害の要因になっていることを痛感しました。

再度フィンランドにフットケアの勉強に行きたい。行かなければいけない。あるいは実行のみ・・・！

鞆一つをもつての出発でした。

NO.2

2008年7月15日発行



「フットケア教室にて先生の施術を受ける」

到着後 2 日目よりヘバルト海の乙女の愛称で親しまれるフィンランドの首都ヘルシンキ、森と湖の国に到着。ヘルシンキ駅より電車にて20分程で学生寮のあるカンネルマキ駅、駅から寮は近い・・・やっと安堵した。

ヘルシンキ市内のフットケア教室で学ぶことになる。2, 3日は通訳のユハ氏にお願いし一緒に来て貰ったが、頭は真白！！全くわからず、解剖学、実技とを行うが、言葉だけの問題ではない。通訳してもらっても何にもわからず、自分の思慮の甘さに腹がたった。

どうしよう、どうしよう、お手上げ状態がつづく……………情けなく寮に帰ると疲れと不安で白夜のなかの美しい夕日を見ながら、涙したこともあった。立川にある老人施設「至誠ホーム」の計らいで姉妹施設であるパキラ老人ホームの中のフットケア室で実技を学ぶことも出来た。高齢者の入所施設のいずれもが足のケアを重要視していることに興味を持ちフットケア室の機能について施設の方に質問した。「足、足裏、足指、爪の役割と解剖学について学び、正しい技術を持った人が足病治療医としてケアを行っている」「北欧の冬は長く寒い、ブーツを長期にわたって履いているので、足の変形・足爪等の異常が起こり易いため足のチェック、ケアが必要なのです」との答えが返ってきた。私は目が覚めた。それを学ぶために一途に思いを馳せ日本からやってきたのに・・・今日から今から自分を変えようとそんな思いで一ヶ月が過ぎていった。ほんのちょっと学ことが楽しくなってきた。テープを持って教室へ。



「教室の前で」



「教室内」



カセットテープを持参しながら受講し週2回
翻訳してもらう。

それを何度も繰り返し読み返し、技術と重ね見ながら
学んでいった。大変さと面白さ、理解できず出来ない
ときの苛立ち、わかったときの喜び、その繰り返しの
学びの日々を過ごした。「言葉の壁」・・・

もっとしっかりフィンランド語と英語を勉強してから来ればよかったと悩んだ。
そんな時はいつも「頭で考える事より技術をしっかり身に付ける事」を肝に銘じ、
『ケアは心です』の先生の言葉を聞き、のうてんきな私も奮起努力した。

パキラ老人施設内のフットケア診療室での診療も少しずつ楽しくなってきた。
着物ショーを開いたり、ヘアショーを開いたりしながら、入所者・職員の方々等
多くの人達に励まされながら学ぶことが出来たのである。ヘルシンキ中央大学病院で
のフットケア教室実習時のお話はこの次に！





今日はヘルシンキ大学付属病院での2日目の実習日です。怖くて心が晴れません。8月だというのに朝から肌寒くセーターを着るほどです。休みたいなあ・・・と思いつつ足は病院に向いていました。

患者さんは前回と同じ方で、足の三分の一から趾先まで潰瘍が進行し壊疽になる手前で助かったと聞いています。趾先は変色し皮膚はぐずぐずとくずれていました。医師は簡単に包帯をはずし、傷の部位をゾンデとメスを使い剥がしていきます。鮮血が出てくると洗浄し、薬を塗布し包帯を巻いて終了でした。

今日は包帯を外した時によく傷口を観察することから始まります。前回より傷が小さく、乾いている状態でした。医師のマルヤ先生から「晴妃やってみなさいと」と声がかかり、手袋をつけゾンデを握って患者さんの前に立ちました。患者さんに「おはようございます。私がやります。痛かったらおっしゃってください」と声をかけ、胸はドキドキ頭の中は真っ白になり傷口にゾンデをあてた後はどのように施術を行ったかはわかりません。マルヤ先生に声をかけられハッと我に返りました。

マルヤ先生の評価は「まあまあね、傷口を拡げない・丁寧に潰瘍の角の部分までにきれいにすること・出来てきた新しい皮膚を大事に扱うのが大切なことです。」出血し傷が赤く痛々しかった。先生は素早く洗浄し薬を塗布し、足をいたわるように包帯を巻いていった。その様子をみながら、治療する行為だけではないマルヤ先生の人に対する優しさを自分まで頂いた一日だった。



2011年3月11日14時46分、東日本はマグニチュード9.0という歴史的に大きな地震に襲われました。それに続いて三陸海岸から茨城県沿岸を襲った大津波の天災、福島第一原子力発電所の原発事故という人災が起こりました。また、関東地方では埋め立て地の液状化現象もありました。被災された皆様に心からのお見舞いを申し上げます。このことは、自然の力への

畏怖を私たちに知らしめ、何時どこで何があるか分からないこと、明日は今日と同じではないことを思わずにはられません。

あの日から2か月以上の月日がたちました。「爪切り屋」メディカルフットケアJF協会には、双葉町から被災された方を受け入れている加須市の方より、メールの連絡をいただき、ご協力させていただくこととなりました。

「爪切り」のボランティアにもお邪魔する予定があります。ボランティアの受け入れも職員不足でなかなか予定が決まりませんが、協会員の皆様にもお力添えをお願い申し上げます。

いまだに落ち着かない日本列島ですが、私たちフットケアワーカーは‘お客様の心に寄り添い、足と心を癒すこと’をこれからも変わらずに続けてまいりましょう。

NO.13

2012年 5月 発行

○パキラ老人施設（実習場所）主任のマリヤのご自宅でのサウナパーティ



ヴァスタやヴィヒタは白樺の若木の小枝を束ねたものでサウナには欠かせません。有史以前からフィンランド人の暮らしの一部となっているそうです。サウナではこれで温まった筋肉をたたいて刺激します。サウナの中は白樺の葉の快い香りに満たされています。

パキラ老人施設（実習場所）主任のマリヤから自宅に招かれ、サウナパーティを経験しました。軽くワインを飲み、料理を頂いてからいよいよサウナパーティの始まりです。タオル一枚で、お互いに熱い身体を庭に出て冷やしながらの食事です。庭に植えてあるブルーベリーの実を頬張り、しゃべり笑い、贅沢な裸の付き合いです。今でも友達やフットケアを教えてくれたマリヤ先生やヴィヒタの香りを忘れることはできません。フィンランドの素晴らしい思い出の一つです。

○パキラ老人施設内のフットケア診療室での実習、マルヤ先生の思い出



足病治療医のマルヤ先生に教えて頂きました。普段はやさしくユーモアのある先生なのですが、仕事となるときびしく、妥協という言葉はありません。『いつも自分の心に問いなさい。』このことが技術を行う時の'なぜ'であり、論理であり、技術だったのです。

高齢者はいつ何が起きるかわかりません。顔色が変わっていないか、肩が片側に下がっていないか、首が前や後に倒れていないかなど、目配り気配りをおこたってはならないと注意されてきました。

今、マルヤ先生の言葉が身に沁みます。今でも頭の上から『足爪だけをみているのではない。身体が椅子からおちそうよ。しっかりと見て・・・。』と、注意の声が聞こえてきそうです。

仕事だけでなく、人としての心構え、やさしさを学ばせていただきました。

NO.14

2012年 11月 発行



だいぶ寒くなってまいりました、お元気ですか。フィンランドは、今頃しんしんと地の底から冷え込む寒さでしょう。太陽は光を失い、まるで日本の夕暮れのような日々です。高齢の方々は、家の中でレース編みなど手仕事をしながら過ごすそうです、そんな暮らしが何カ月も続き運動不足と重なり、生活習慣病と云われる糖尿病患者が多く、足の問題は深刻です。糖尿病治療に関わる人すべて、足の予防とその治療の知識を持っていないと云われています。

私達フットケアワーカーに架せられているのは、見極めと早期発見です、そのことが予防へと繋がってゆく事でしょう。一般的なケアとは予防に重点が置かれ、病気になるリスクを低下させ、病気時の治療効果が最大限に得られる環境をつくり、快適な生活を送れるようにしてゆく事です。

メディカルフットケアは疾病・転倒予防、寝たきりにならない、させないためのケアです。決してキュアではありません。足趾・爪のケアの専門家です。高齢者の方々から子供さんまで爪のことで大変困っているようです。フットケアワーカーの皆さんは、ひとりでも多くの方達に行きたい所へ行けるように、ケアの大切さを伝えて下さい。

保清と正しい爪の切り方、足趾爪の役割等を・・・

「心をつなぐフットケア」のキャチフレーズを忘れずに頑張ってください



埼玉県志木市の依頼で、介護予防研究事業を山下和彦先生グループと一緒にしています。身体機能測定とフットケア・筋力アップ運動とを行い身体機能の変化を測定。

ケアを行う事で身体機能の向上・自立・介護予防につながることを検証することが目的です。」

10ヶ月間のケアを行った結果、良い数値ができたこととモデルになってくれた人達が「元気になった」「歩くことが苦にならなく、気持のよい日を過ごせるように

なった」「爪切りは大事」「本当に爪のケアは必要」と介護予防には、無くてはならないものと認知してくださった事で目的をはたすことが出来たのではと思っています。平成25年度も引き続きフットケアと運動機能での身体機能測定を研究事業として行います。会員の皆さまに良きエビデンスを届けられる様に頑張りたいと思っています。

施術を行いながらアフターケアの指導、心のケアに参加して下さった会員の方々に頑張って頂きました。平成25年度も6月から研究事業が始まりますので、ご協力をお願い致します。私も相変わらず、教室・講演等で普及活動に努めております。

フィンランドは森と湖の国と言われているように、白樺の緑の葉が美しく、れんげの花や水仙、色々な花が咲き乱れ自然に心が弾み唄を歌い口笛を吹き小踊りしたくなる6月を迎える頃はこんな季節です。思い出はフィンランドでいろいろありました。最後の講座の時、先生より「困っている人が沢山いると思います。晴妃頑張ってフットケアを広めて下さい。」

と励まされましたが、3ヵ月間の思いが、胸に涙が溢れ先生にお礼の言葉も言えずに帰って来た事を今でも後悔しています。



ヘルシンキ大聖堂とエラインターハイ湾
写真：木村



さだまらないお天気が続いています。会員の皆さまにはお変わりなくご活躍のことと思います。介護保険制度が改定され、新しい試みとして予防重視型システムが確立され、地域での在宅を基本とした生活を目指す地域包括ケアシステムの構築を推進することになりました。高齢者の尊厳を保持しその有する能力に応じた自立した日常生活を営むことができるよう必要な保健・医療・福祉サービスを切れ目なく提供する理念を追求するといっています。

地方自治体などでは要介護状態等の軽減・悪化防止に軽度者を対象にフットケア教室も取り上げられるようになってきました。これからなくてはならない専門技術です。しっかり身に付けた技術を介護予防に活用してください。頑張りましょう。



こんにちは、お元気でしょうか。近年の異常気象は多くの災害をもたらし心が痛みます。

先日医学会新聞で東京大学大学院総合文化研究科酒井邦嘉教授の「医療の電子化について考える」という一文を目にしました。以下に引用します。

「電子カルテ」何でも機械化し電子化できるという考えは浅薄であり人間の本性が科学的に解明されていない以上人間にとって大切で譲れないものとは何かを常に問い続ける必要がある。脳の極めてハイスペックな情報処理能力は、現代の電子機器を優に凌駕し得る。

特に人間の心や言語の情報を保存し再現する上で、電子化には大きな壁があるのだ。電子化一辺倒でなく、どこまで何を電子化したらよいか賢く考えて選択しなくてはならない。今後、医療の電子化がさらに進んだとしても、次の真実だけは変わらないことだろう。人を診るのは人間にしかできない技なのである。

ほんとうにその通りです人を診るのは人間にしかできない技だとおもいます、フットケアも私たちの持っている手技です、専門技術です、福祉、健康、美容、とくに高齢者の介護予防に、糖尿病患者への足病予防にと多く方々に今必要なのです。皆さんの増々ご活躍を期待いたしております。



2014年3月28日早宮教室にて

めまぐるしく変化する天候に宇宙の不気味な異変を感じずにはられません。
 元気に年をとり、活動的な生活を続けることが重視されてきていますが、まだまだの様な気がします。福祉というと、介護とか、体が不自由だとか面倒をみるとか、ネガティブなイメージがあると思います。
 そこで美容やメディカルフットケアを入れることで年老いても美しくというポジティブな考えかたができます。それが介護予防と繋がっていくのだと思います。

病気や高齢の方が、まえ向きに生きることのお手伝いをする為にはフットケアワーカーを育てなくてはいけないと考えています。いまは高齢者に限らず、幼児、若年層でも爪の問題が拡大している状況です。これらへ適切に対応するためには「爪きり」の重要性を医療、福祉関係者、一般の人達が理解し、正しい方法が普及出来なくてはなりません。その為にも会員皆様の力が必要です。一人でも多くの方々に足・爪が健康と関わりをもって要ることを理解頂けるような普及活動にも協力して頂きたいと願っています。

= 糖尿病患者へのフットケアを行う前の重要なポイント =

- 1) アセスメント：聞く・触れる・視る
- 2) 履物と靴下：足が靴にあっているか、靴下は足に合っているか、足首のゴム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、触れる、視る
- 4) 神経：足指の動き・発汗、中足骨の陥落の広がり
- 5) 爪：爪の切り方・厚み・色・もろさ・硬さ爪床にしっかりついているか
- 6) 足の変形と増加した重圧の範囲：ハンマートゥー・上に重なった足趾・外反母趾
- 7) 皮膚：一般的な厚みと潤い、局所的な皮膚障害：タコ、魚の目、皮膚硬結、皮膚のひび割れ、皮内の血腫、足趾の間
- 8) 傷：ランク分け・裂け具合と深さ・感染症の広がり具合
- 9) 浮腫：足全体・ひざ下・指先

大切な事は見極めです。おかしいと思ったら、すぐに受診を勧めてください。



入梅もあけ、猛暑が続きますが皆様お元気で
いらっしゃいますか。

「爪切屋」メディカルフットケア J F 協会第 27 回
研修会「フットケアの原点に戻って～足の洗い方・
ゾンデの使い方・爪の切り方の最新技術を学ぼう
～」で実技講習を行いました。足や足趾、爪のケア
は、なぜ必要なのか、なぜ専門技術が必要なのか考
えてみましょう。足趾や爪にトラブルを抱え困って
いる人々が大勢いますが正しいケアの出来るのは
ケアワーカーである私達です。

厚い爪・硬い爪・巻き爪・外反母趾・爪の伸びすぎや深爪による炎症・爪白癬や爪
カンジタなどの皮膚疾患に侵された足、それに感染した爪などです。また、足裏の角
質化による亀裂など様々です。トラブルがあると、歩くこと、靴を履くことが苦痛で、
外出の機会が減り、他の人との交流も少なくなり、閉じこもり要因ともなりかねませ
ん。正しいアセスメントと正しいメディカルフットケアで Q O L の向上を目指して行
きたいものです。

こんにちは、お元気ですか。

今年も第 73 回日本公衆衛生学会が武藤孝司学会長(独協医大)のもと、「連携と協働
—理念から実現に向けて」をテーマに開催されました。当協会も 3 回目の参画とな
ります。会員の方々に、ご協力頂き 3 日間の学会も無事終了することができました。

この度の学会のテーマである「連携と協働」についての多職種間での協働が必要
であると云われています。私達フットケアワーカーの仕事も病院、施設、一般にと必
要性が多くなってくると思います。足指・足爪の異常によって活動性あるいは移動機
能の低下を招いている事が理解されて来たようです。また膝の痛み、腰の痛み、足の
痛み等も正しい爪きり、正しいケアが重要である事を認知して頂だける様になっ
て来たと思っています。これからも知識と技術を活かし、よりよいケアを提供でき
ることを願っています。メディカルフットケアは健康、福祉、美容にと広い分野から注
目されている専門技術です。頑張りましょう。

糖尿病患者においても足に対しての知識不足による不適正なケアや無関心による放
置によって起こる潰瘍、壊疽など、それらが重症に至り悲しい結末を迎えることもあ
り得ることも報告されています。足に関心を持つことで予防できる事を伝えて行くこ
ともフットケアワーカーの仕事だと思っています。足病変を早期発見、早期治療にむ
すびつける大切な役目もあります。「連携と協働」何事にも通じる事だと思いま
した。会員の皆様にはご協力頂き有難うございました。