

第356号  
平成28年

10月26日

# すまいるたうん



発行元  
東京新聞  
南千住東口専売店  
TEL5850-3699  
発行責任者  
鬼塚 佳代子  
TEL090-2657-0300

知って実践！健康は足元から  
メディカルフットケアワーカー 御子柴博穂さん



「手入れをしていれば要介護にならずに済んだのでは。」

御子柴博穂さんは、足・爪のお手入れの専門家として、10年活躍されているメディカルフットケアワーカーです。

看護師として勤務するデザイナーに足爪の状態が悪い方が多いことを目の当たりにして爪切り屋 メディカルフットケアJF協会で、足・爪の知識と技術を実践的に学びました。

平成12～14年度の老人保健増進等事業「フットケアのあり方に関する研究委員会」による実態調査では、高齢者の爪の異常や足指の変型などが高率に滞在し、歩行の不安定や転倒の危険性につながっていることが明らかにになりました。厚生労働省は、平成15年から介護予防事業として「足指・爪のケアに関する事業」（フットケア）を盛り込み、高齢者やその家族に足指や爪のケアの重要性と、適切なケ

アの方法を普及するとしています。

私たちの体を支える「足」。自分の足で行きたい所に行ける。当たり前のこととして足の重要性はあまり意識されていません。また、足爪の変形などの異常を抱えていても、歩けるからと放置されている方も多くおられます。

足は「立つ」「歩く」という動作の要です。特に、足の爪は、体のバランスをとるのに大切です。

足の爪や指にトラブルが起こると、歩く意欲低下↓筋力が低下↓転倒しやすくなる↓転倒による骨折など思わぬ事態を招きます。

「自分の足に関心を持つ」

身なりを気にするよう足の手入れをされている方は少いが現実です。足の爪や指を丁寧に日頃から、足指・爪の健康に関心を持ちたいわることや軽やかに歩くことができ、いつまでも元氣な暮らしが保たれます。「足って大事だけど、どうして良いか判らない。」

そんな声を聞いて、御子柴さんの知識が皆さんのお役に立てるのではと7月に

足のお手入れの講座を開催致しました。「歩きやすくなった」結果が出て楽しい」

年を重ねたから良くはならないだろうと諦めていた方も足の手入れ次第で良くなることに自信と意欲が出て来ました。

爪水虫に気がついて治療を始めた方もおります。

いつまでも自分の足で歩く。質を落とさない生活を作る知識を得にいらっしやいませんか。



## 介護予防講座第2回

「健康は足元から足のお手入れで快適生活！」

日時：平成28年10月30日13時30分～16時

場所：南千住区民事務所西部ひろば館202洋室

講師：メディカルフットケアワーカー 看護師

・介護支援専門員 御子柴博穂氏

参加費500円 定員：30名（申込順）

※浴用タオル1本持参

主催：NPO法人粋と縁

後援：荒川区 荒川区社会福祉協議会

申込み ☎ & FAX (3807) 3476

携帯 090 (2657) 0300 鬼塚