



あなたの足は、健康ですか。
足指・爪の手入れのやり方を学んで快適生活に！

「フットケアって何？」

フットケアと言われて、足のマッサージを思い浮かべる方もいます。フットケアとは、足の皮膚と爪に適切な手入れをすることです。

自立した生活を送るには、立位や歩行機能の維持・向上が前提になります。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。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されました。

「足の爪は身体を支える」

爪は指の先端を保護します。手の爪は物をつかむ時の助けとなり、足の爪は身体を支え、安定させる役割があります。爪が無いと、指先に力を入れたり踏ん張ることができません。足の爪にトラブルがある状態では、踏ん張りが利かずに転

倒する危険性が高くなります。足爪のトラブルにより身体全体の歪みが出て、関節に影響を与え膝関節痛や腰痛の原因になります。歩行時に痛みを感じるため、歩くのが億劫になり歩かなくなる。筋力が落ち、要介護状態に・・・

また、足に合わない窮屈な靴を履いていると靴による圧迫で陥入爪・巻き爪・肥厚爪が生じやすくなります。スリッパや柔らかい運動靴を履くとつま先で歩いたり、すり足で歩く癖がつき、足指や爪が変形しやすいと考えられています。「自分の足指・爪の手入れのやり方を知って、実践」

コロナ禍で中止していたフットケア講座が2月に開催されます。

講師の御子柴博穂さんは、足・爪のお手入れの専門家、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イサービスで利用者さんの足のケアを行いながら、都内や神奈川県で講師として活躍されています。



「足指・爪の手入れの重要性が判った」

「ちよつと、手入れするだけで違いにびっくり」

「足の爪の切り方の大切さが判った」

これは、フットケア講座を学んだ方たちの感想です。

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。「爪の切り方、手入れの仕方、靴の履き方を知る」

介護をされている家族の方も知識を得て、足を見て差し上げてください。足に関心を持ち、手入れをすることで、足は改善し、生活も改善されます。今回の講座では、ご希望の方に個別のフットケア体験も予定しています。



第12回介護予防フットケア講座 健康は足元から「足指と爪のケア」

日時 令和6年2月12日（月曜日）午後2時～4時

場所 サンパール荒川第1集会室（荒川区荒川1-1-1）

講師 爪切り屋メディカルフットケアJF協会

メディカルフットケアワーカー 御子柴博穂氏

参加費 700円（材料・資料代等）

持参するもの 浴用タオル1本（出来れば紐靴を履いて来て下さい）

定員 30名（申込み順）

主催 NPO法人 粋と縁 後援 荒川区

申込み・問合せ ☎090 (2657) 0300

onituka@aurora.ocn.ne.jp

