



ナーズの星WEBセミナー

あし姫

くつ麻呂

高齢者のフットケア ～転倒予防と履き物～

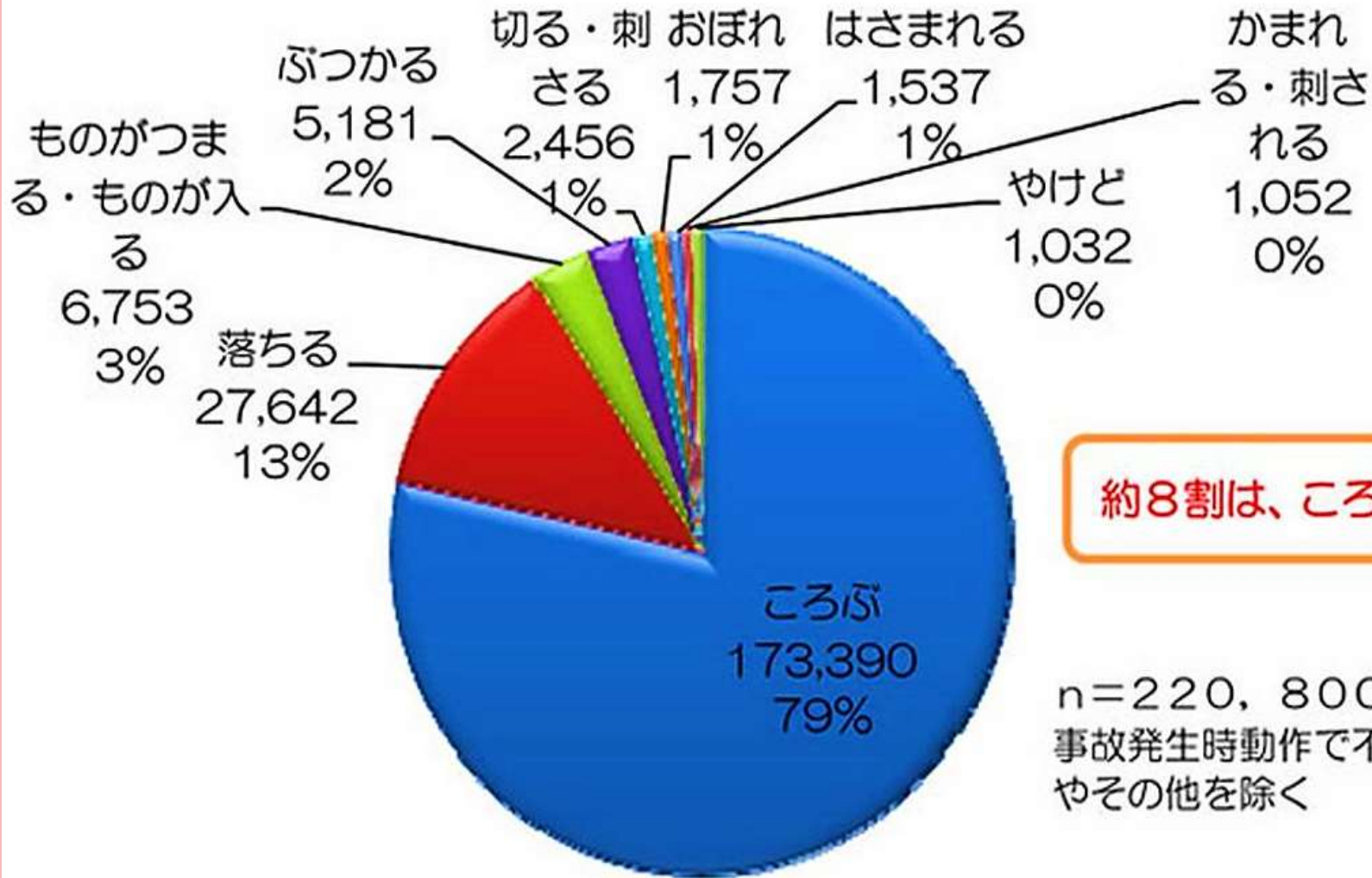
(社)日本トータルフットマネジメント協会会長
足のナーズクリニック代表
皮膚・排泄ケア認定看護師
西田 壽代

※録画、写真撮影、録音、無断使用等をご遠慮ください

高齢者に
フットケアが
必要なのはなぜ？



高齢者の事故種別と救急搬送人員

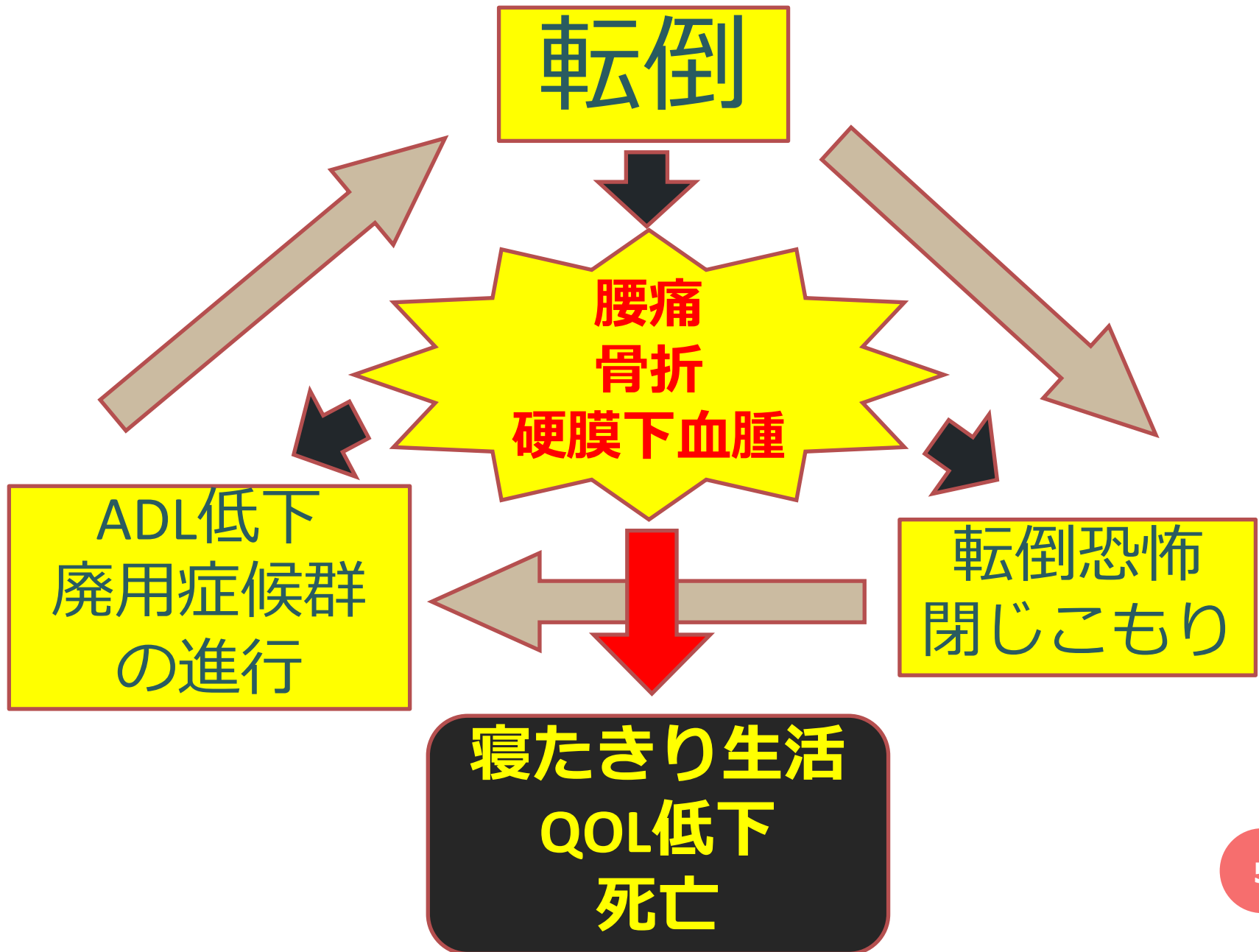


約8割は、ころび事故

n=220,800
事故発生時動作で不明
やその他を除く



図3-4: ころぶ事故による初診時程度別の救急搬送人員(平成23年中)



転ばないために大切なこと

転倒発生率



足把持力の低下

| | | 足把持力の低下 | |
|--------|---|---------|-------|
| | | 有 | 無 |
| 注意力の低下 | 有 | 60.0% | 33.3% |
| | 無 | 31.6% | 0% |

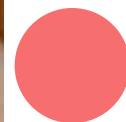
村田伸、津田彰：在宅障害高齢者の身体機能・認知機能と転倒発生要因に関する前向き研究，理学療法学、33(3)、2006

足把持力の低下の原因は・・・

- **関節可動域制限・姿勢の変化**（脊柱の円背、股関節の屈曲・外旋(ガニ股)、膝関節の屈曲)
- **感覚の低下**（平衡感覚・表在感覚・深部感覚)
- **筋力低下**（持久力、瞬発力、蛋白合成能)
 - ...脚力：20歳を100とすると、60歳で男性が48%、女性が56%の低下（上肢に比べ2倍の低下）
- **爪**（巻き爪、肥厚爪、陥入爪等）の **変形**

足把持力を
きたえよう！

最初に座ったまま
足の指と足関節の
ストレッチをしてから・・・



足把持力を
きたえよう！

○足ゆびでタオルふみ



足把持力を
きたえよう！

○足趾おろし 1 5 4 3 2



足把持力を
きたえよう！



○ティッシュつまみ

ティッシュペーパー1枚を
床に置いてください



ティッシュつまみ



足把持力を
きたえよう！



○タオルギャザー

フェイスタオルを足元に
縦長に置き、その上に片
足をのせます



タオルギャザー



足把持力を
きたえよう！

○足ゆびじゃんけん

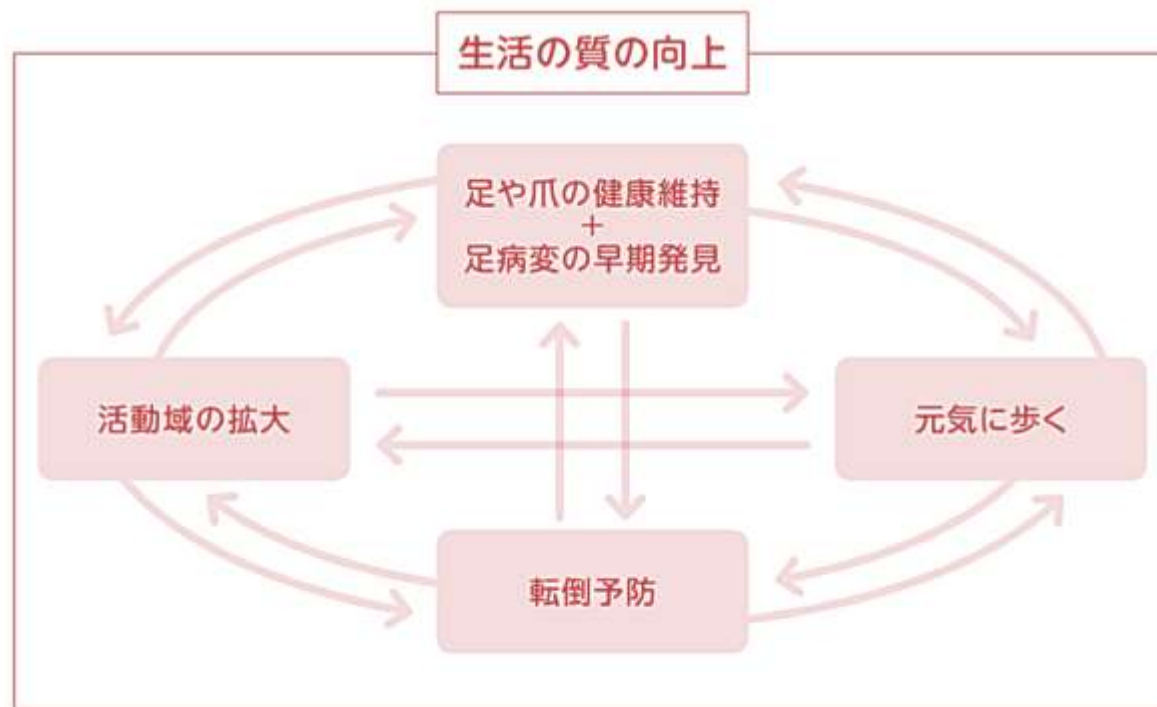


高齢者のリスク（社会面）

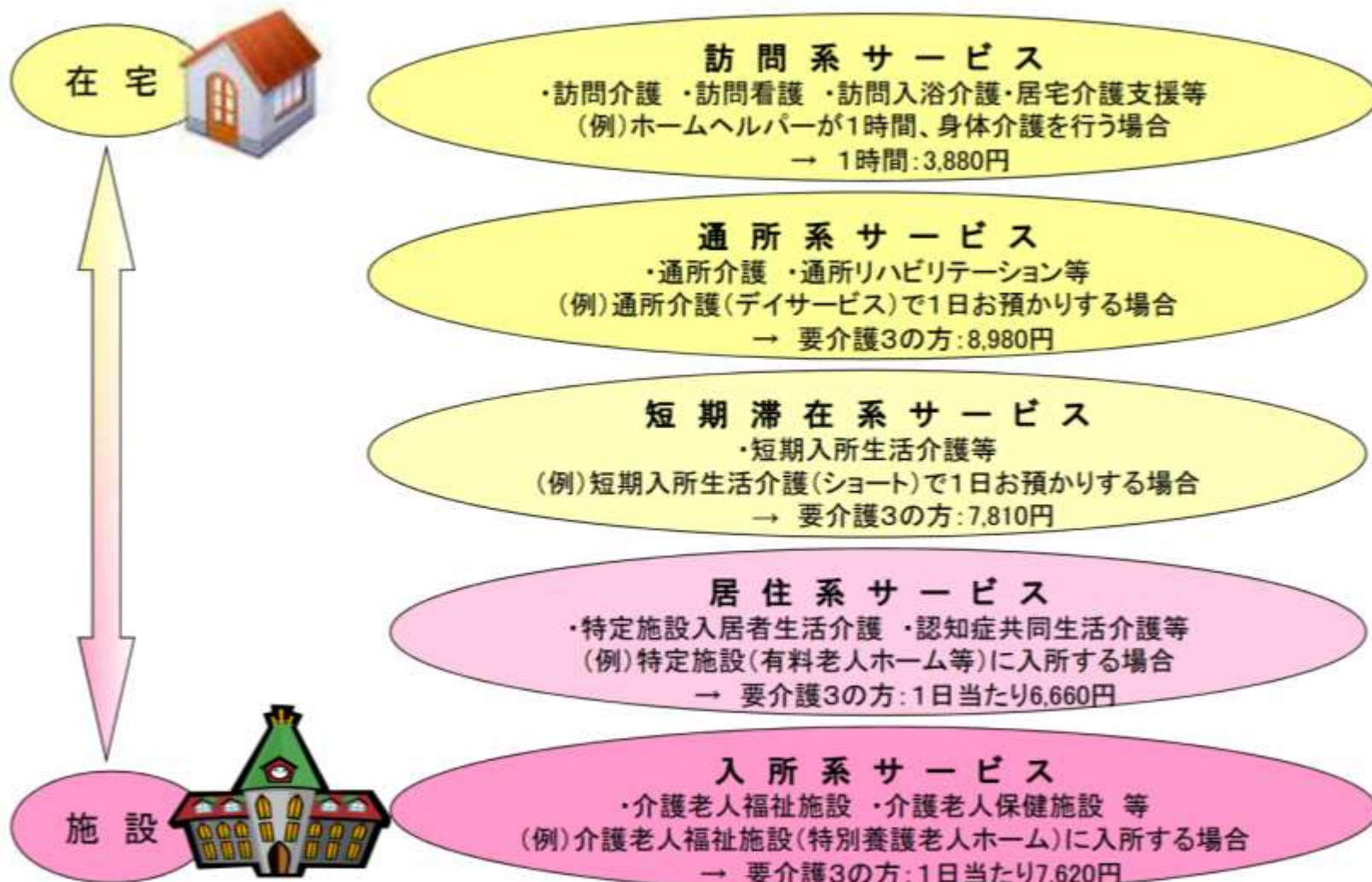
- 疾患が潜在的にあるも受診していないために診断名がついていない
- 老老介護や独居老人の増加：足のケアにまで手が回らない、やり方や必要性をしらない、伝えたくてもうまく伝えられない、
- 社会性の低下...活動量の低下、情報不足、孤立・ひきこもり
- 医療や介護従事者でも、知識や技術のむらがあったり、その必要性を理解していないため、適切な関わりができていない

フットケアの効果

- 元気に歩ける
- 気持ち明るくなる
- 生活の質の向上



【補足】介護保険サービスの体系



利用者負担額は目安です。お住まいの市町村やお使いになる事業所によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/201602kaigohokenntoha_2.pdf

高齢者のためのフットケアとは

高齢者の足の機能を
最大限に活用できるよう
ケアし続けること

見た目の
きれいさ



見えない
リスク

足をみることから
フットケアは始まる！
まずは気持ちの理解から



ケアの基本は「気持ちの理解」

- 足を見せる = 「恥ずかしい」という気持ちを理解する

怖がったり極端に嫌がったりしたときは...

- 慣れた人と一緒に行く
- 場所を変えてみる
- 日にちや時間帯を変えてみる



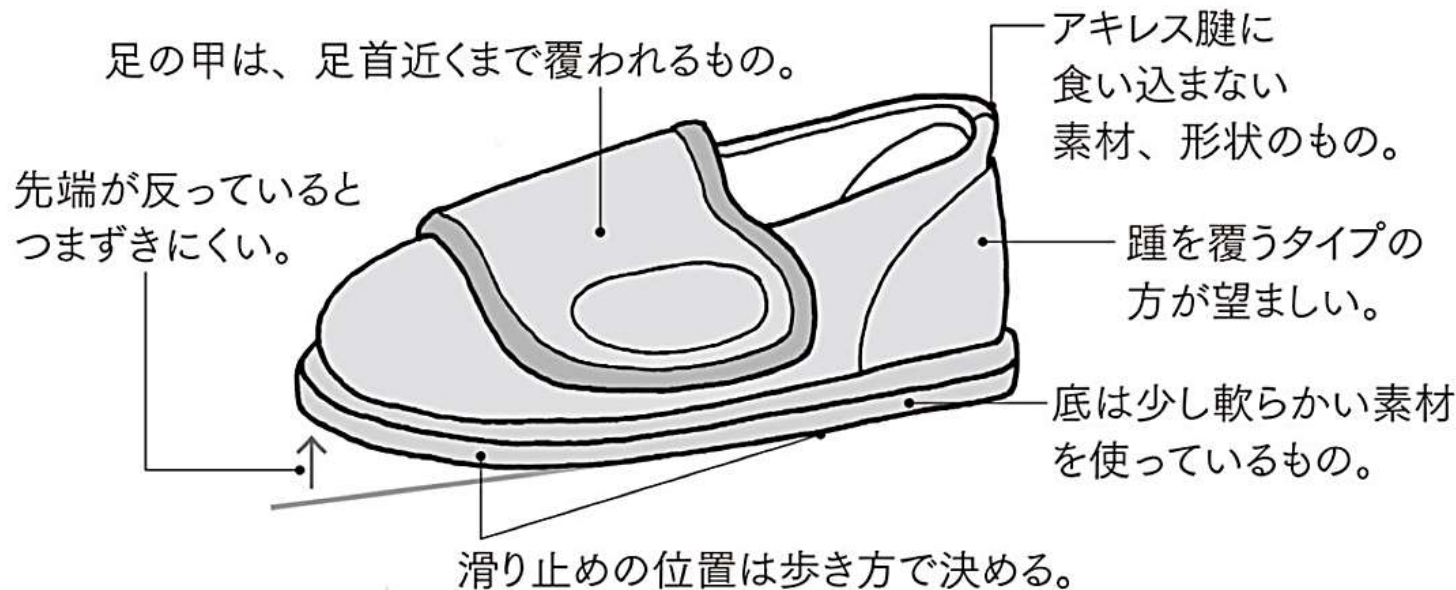
- 靴の見立て
- フットケアをする
ときに大切にしたい
こと



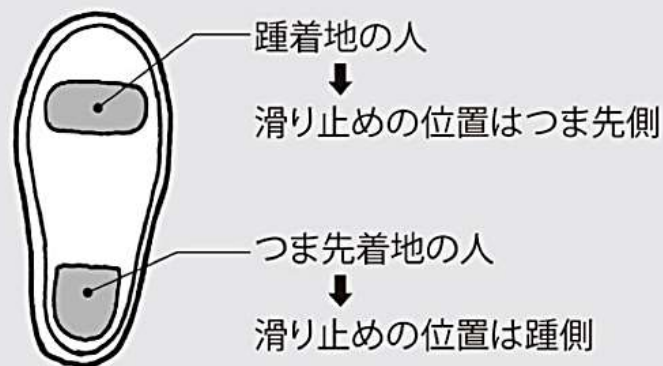
同じ日に撮影した動画
なぜ歩行状態に違いが出たのでしょうか？

- 履き物は？
- 歩行を補助した人は？
- 福祉用具は？
- 歩行する環境は？

居室で履く靴の選び方



足裏の滑り止めの位置は、その人の歩き方がつま先着地か踵着地かで決めます。つま先に滑り止めがついていると、つま先着地の歩き方になっている高齢者の場合、床に引っかかってつまずく恐れがあります。歩き方をよく観察して選びましょう。



高齢者は歩き方も考慮して室内履きを選ぶ

- 畳の多い家の場合等、室内で履き物を履くことに抵抗を示す方もいます。その理由を丁寧に聞き、この方にとって必要なことを一緒に考えていきましょう
- 踵がある靴のほうが安定して歩けますが、着脱が困難な場合は、踵を踏んでも歩けるもの、足の甲が足首までしっかり覆われフィットするもの、インソールが入っていて歩いても脱げないものなどをえらびます



高齢者は歩き方も考慮して室内履きを選ぶ

- すり足などで歩く場合、先端のゆとりがかえってうまく歩けない原因になることもあります。実際にはいて、歩いてみて、履き物を決めましょう
- 実際に本人が買いに行けない場合、足の写真と、足の大きさを紙に写し取ったものを持っていき、靴屋さんに相談してみましょう



車いす利用者の靴の選び方

自走できる人の靴

車いすの座面は、高さ調節ができるものは自走しやすい高さに合わせます。座面の高さによって、床を蹴る足の位置はつま先、または踵になります。床を蹴りやすいように、蹴る位置の方に滑り止めがついている靴を選びます。

座面が高めで
つま先を使って自走



座面が低く
踵を使って自走



自走できない人の靴

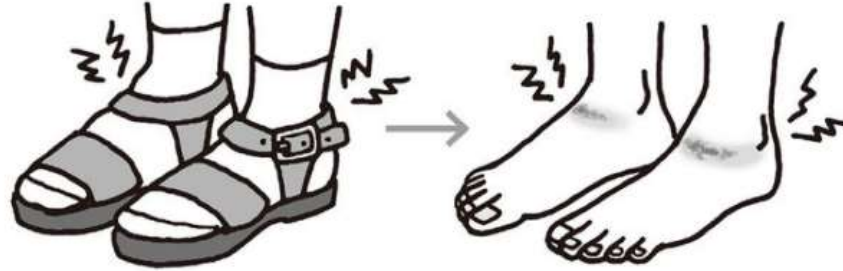
移乗や座位を取る際、足底全体で体重を支えることができるように、靴底がしっかりした靴を選びます。



車いす利用者は、靴を履くにも介助が必要です。その場合、「履かせやすい」という視点も併せて考えます

面ファスナーの貼り方

面ファスナー・サンダルの場合



面ファスナーは足の形に添って止めます(必ずしも、もともとの位置ぴったりに止めなくてもよい)。

ベルトをきつく締めると、皮膚を傷つけることがあるので注意します。



あなたの足はどの形？



ギリシャ型



エジプト型



ポリネシアン型



ラウンド



オブリーク



スクエア

http://www.genki.zaq.jp/okawa/JCOM/clinic_news9.html



高齢者の方のフットケアをするときに西田が大切にしていること

- 100点満点のケアよりも、1点でも、前に向けるケアを選択する
- 今できることからちよつとずつ
- 短時間でできるケアを
- 本人の様子を見ながら、慣れてから一番症状の強い部分（優先順位の高い部分）をおこなうか、症状の軽い部分を行って慣れてから症状の強い部分を行うかを決める
- ケアする人の理想を追い求めない
- ケアする側のペースだけを優先しない
- 認知症がある方には特に、その方の世界に入れていただき楽しむ気持ちを持つ

なぜ記録をするのか？

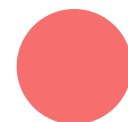
- 行ったことを残す
- 行ったことを伝える
- なぜそうなって、これからどうしたらいいかを考える場となる
- 自分のケアの証明になる
- 写真を撮ることも大切



心を込めた根拠のあるケアを続けると・・・



基本を守って
希望を捨てず
丁寧にケアし続けま
しょう！



足のナースクリニック

- 病院・施設でのフットケア支援
- スタッフ教育・技術講習・学会発表支援
- 講演会、執筆

ブログ

<http://ameblo.jp/ashi-nurse/>

Facebookページ

<https://www.facebook.com/ashi.nurse>





医療におけるフットケアはなにをすべきか？

- 医療職へのフットケアの正しい知識と技術の更なる啓発
- 患者にとってのよりよいフットケア環境の整備（居宅、施設、病院、フォーマル～インフォーマルサービス提供者）
- 同職種・多職種のみならず、多業種間の風通しをよくする（フットケアサロン、整形靴・コンフォートシューズ店舗等）





(社)日本トータルフットマネジメント協会 JTFA

- **医療・介護・福祉・健康・美容**分野におけるフットケアの正しい知識と技術を伝え広め、**垣根を越えた連携**や研究開発により、足から社会文化の発展に寄与することを目的に2013年に発足

ホームページ

<https://www.japanfoot.or.jp>

Facebookページ

<https://www.facebook.com/japan.foot>

主催： 一般社団法人日本トータルフットマネジメント協会



医療・介護・サロン・靴

第17回 多業種フットケア研究会



会期: **2022年 7月10日(日)** 10:00-16:30

会場: KFC Hall (東京・両国) (両国駅A1 出入口より徒歩0分)

「巻き爪祭り」

ハイブリッド
開催
(現地&WEB)

ランチ付
ランチョン協賛
小倉第一病院

足ゼミオンラインとは？

- JTFA主催のあしの勉強会
- 毎月新月20時から60分間 Zoom 開催
- 講師: JTFA理事・顧問・評議員
- 対象: JTFA会員



20～30分間の講義のあと、
講師と参加者による
ディスカッション・質疑応答となります
気軽に参加できる、一方通行ではない
双方向参加型のリモート勉強会です

オンライン 資格認定講座



リニューアル新講座

フットケア衛生管理士® 資格取得講座

2022.2.1 START

オンラインで1ヶ月間かけてじっくり学べます。

JTFA 認定フットケア衛生管理士資格取得ができます。



花王プロフェッショナル・サービス株式会社 学術部
講師 印田 宏子

受講申し込みは JTFA 公式ホームページから ▶

フットケア心理士® 養成講座

足は体の一番遠くにあり、意識が行き届きにくいからこそ、深層心理が現れやすい場所といえます。足に触れる専門家は、その認識を持って関わるのが大切です。相手が本当に望んでいること（ニーズ）をキャッチできる力が備わると、ケアの満足度が高くなり、クレームを受けることも格段に減ります。医療・介護・サロンのあらゆる場面で役立つ心理学に基づいた知識と技術を、心理学のエキスパートである臨床心理士の先生から直接学べる講座です。あなたにとっても相手にとっても、より豊かなフットケアを提供するために、心理スキルに磨きをかけませんか？



【講座のめざすもの】

1. 「人の身体に触れるということは心に触れること」を理解する
2. 患者・利用者・顧客のニーズをくみとる
3. 患者・利用者・顧客とのコミュニケーションを円滑にする

**公認心理師・臨床心理士が
フットケア従事者のため
だけに作った特別講座**



講師 久持 修

やまき心理臨床オフィス 臨床心理士

1979年大阪府生まれ。東京学芸大学教育学部卒業後、秋田大学大学院教育学研究科にて、臨床心理学を専攻する。大学院修了後は秋田県の長信田の森心療クリニックにて、主に不登校・引きこもりの若者たちと関わる。2007年より、いわき明星大学心理相談センター専任カウンセラーとして心理臨床経験を持ち、現在、やまき心理臨床オフィス主任。

著書に「DVDBOOK 臨床での家族支援」（家族看護実践センター編著・日本看護協会出版会、2011）、「はじめよう！フットケア 第3版」（日本フットケア学会編・西田壽代 監修）などがある。



新 はじめよう！フットケア

西田壽代 監修

日本トータルフットマネジメント協会編

日本看護協会出版会



- 60人以上の多業種にわたる執筆者！
- 足の症状から今足に何が起きているかを紐解ける！
- 14本ものフットケア実践動画！

定価（本体4200円／税込4620円）

ページ数 p352

A4変型（[第3版]と同じ大きさ）

発行日 2022年6月30日

実践！介護フットケア
元気に歩く足のために
西田壽代監修
講談社



テキストはこちらです

- Basic→Advanceのステップアップコース
- 将来的にはインストラクターの道も！？

定価（税込1540円）
ページ数 p100
発行日 2021年3月25日



【監修】

中村秀敏

(小倉第一病院院長)

西田壽代



(社) 日本トータルフットマネジメント協会指定校
足の専門校SCHOOL OF PEDI
医療フットケアコース



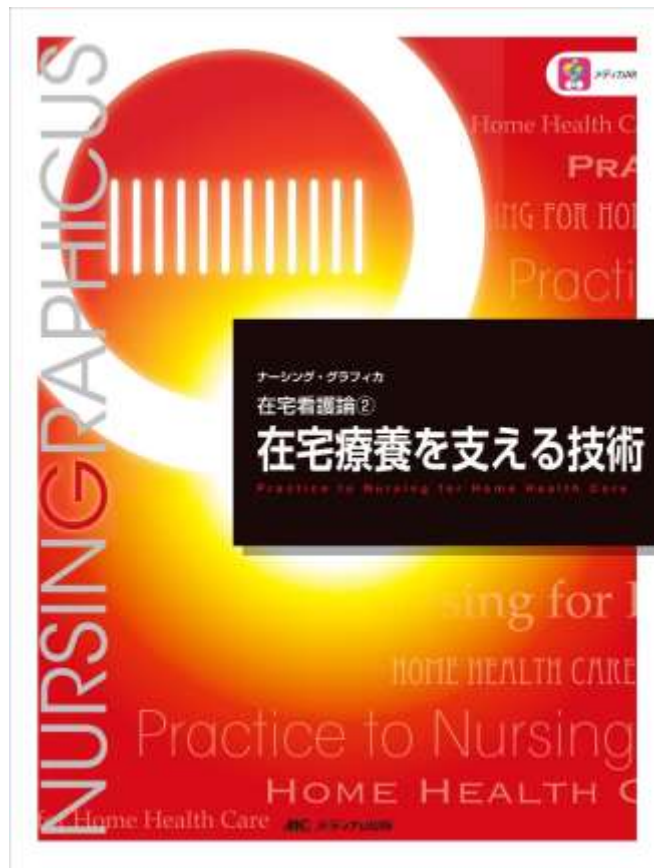
○ 看護師等を対象

総論、概論、爪ケア・角質ケアの基本手技、医療・介護現場での管理困難な爪ケア・角質ケア、靴・インソール、フットマッサージ（演習）、病院・施設実習、認定試験（ペーパー、実技）等



2021年5月号

教科書とDVD教材



ご清聴
ありがとう
ございました

