

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団
2015 年度（後期）一般公募「在宅医療研究への助成」完了報告書

「足元から健康づくり～フットケアを学ぼう～」

申請者：川満礼子

所属機関：

提出年月日：平成 29 年 3 月 29 日

足元から健康づくり～フットケアを学ぼう～

申請者 川満礼子

1. はじめに

医療機関及び老人医療施設、介護事業所で10年勤務して、高齢者の多くがフットケアが不十分であると痛感した。フットケアが不十分だと立ち上がり、歩行などの基本的な日常動作に不安や痛みが生じ、外出が億劫になり、閉じこもりになったりさらに転倒骨折し、寝たきりになる場合がある。

快適なフットケアを行うことにより、生活機能を維持、増進する効果が期待でき、フットケアに対する自立性を高めることにより転倒防止や閉じこもりの防止につながると考え、貴財団の在宅医療助成にて、「足元から健康づくり～フットケアを学ぼう」をテーマに研修会を講義編と実践編の2回開催した。

2. 広報方法

講義編の研修会は、介護関係職員を重点に案内した。

実践編は講義編の研修会参加者に事前告知し、介護関係職員、看護師、一般住民に案内を届けた。

3. 研修会内容

◆講義編（講演会の開催）

日時・場所：平成28年10月2日 13:30～17:00

ホテルアトールエメラルド宮古島

①「足のトラブルの真の原因と解決方法～動きの構造医学で理解する～」

講師：岡橋伸浩

- ・株式会社アステム メディカル推進部 先端医療担当 部長 兼 NPO法人「よりよい地域医療を応援する会」事務局長
- ・足と靴のフットケア協会」認定インストラクター&認定アドバイザー)



会場の様子（講師と参加者）



講師より足の構造を模型を使って説明を受ける

②健康は足元から！～地域とともに…繋ごうフットケア～（介護予防に於けるフットケアの重要性）

講師：友寄恵美子

- ・ シャンティスマイル代表
- ・ プラチナエイジケアアカデミー主宰
- ・ shanti style「足元レスキュー隊」主宰

適切な靴の選び方、履き方の指導とインソール（足底）の説明もあった。

◆実践編（ワークショップの開催） 平成 28 年 11 月 20 日 10：00～17：00

腰原公民館

◇正しい足浴の仕方 ◇つめのケア（つめヤスリの正しい使い方）

◇正しいニッパの使い方

講師は、沖縄本島で活躍しているフットケアの友寄恵美子先生



足、爪、麻痺から悪循環を生み状態を悪くしている事を学ぶことが出来た。
この先は自己学習や患者さんと関わる事や理学療法士、医師から話を聞き、学びを深めて行きたいと思う。（医療従事者感想）

◇使用用具



- ・ニッパ
- ・足のせクッション
- ・膝のせクッション
- ・フェイスタオル（2枚）
- ・バスタオル（2枚）
- ・プラスチック手袋
- ・アルコール綿
- ・ザル
- ・トレイ（小・大）
- ・ビニール袋（45ℓ）
- ・レジャーシート
- ・爪やすり
- ・軍手
- ・カット綿
- ・バケツ
- ・ゴム紐
- ・用具入れ

4. 受講者アンケート結果

研修講演編 (10/2)

参加者 20名

回答者 16名

回答率 80%

質問事項	回答及び人数			
1. テーマは興味あるものでしたか	非常に興味深い 14名	やや興味深い 2名	あまり興味ない 0	興味ない 0
2. 講師の話の内容はどうでしたか	よく理解できた 9人	まあまあ理解できた 7名	あまり理解できない 0	理解できない 0
3. フットケアへの関心は増えましたか	非常に増えた 12名	やや増えた 4名	あまり変わらない 0	変わらない 0
4. 今後の自分に役立つと思いますか	非常に役立つ 14名	少し役立つ 2名	あまり役立たない 0	役立たない 0
5. 今後聞きたいテーマはありますか？ <ul style="list-style-type: none"> ・爪の病気になる原因などももっとくわしく聞きたかった。 ・マッサーの仕方 ・爪水虫のケアについて 				
6. その他ご意見をお聞かせください <ul style="list-style-type: none"> ・今日は、大変勉強になりました。施設の利用者のフットケアに活かしていきたいと思います。 ・友寄さんのチームに参加したい。フットケアについて勉強してみたい。 ・歩行困難にならない様に自身の努力が必要な事をもっと伝えていかないと思います。病院に頼らないという想いの向上を伝えていきたいですね。 ・フットケアへの関心が講義のおかげで強くなりました。次回も受けたいと思います。 ・介護にはかかわっていないのですが、すごく勉強になりました。 ・フットケア後に爪のネイルができたと思います。 ・フットケア実践に参加したいと思いました。 ・介護施設でのケアにいかして行きたいと思います。 				

5. 考察

本研修会の受講者は、講義編で、「足のトラブルの真の原因と解決方法及び動きの構造医学で理解するという理論と介護予防に於けるフットケアの重要性」を学び、実践編では「ケアの技術（基礎一部）」を学んだ。講義と実践をとおして、参加者はフットケアの重要性・必要性を認識し、医療機関勤務者、介護事業関係の職員に有意義な研修で好評であった。フットケアの必要性、又正しく行うことで介護予防にもつながる事を一般市民にも広く伝えていく必要があると思う。

6. おわりに

アンケートにあるように介護現場で活かしたい、又一般の人たちにも広めていきたいという熱意ある人たちがフットケアのスペシャリストを目指して資格取得のためこの島でフットケアに関する教室を開講したことは本研修会を開催した大きな成果である。

教室の受講生の皆さんは、フットケアの技術を習得し、正しいケアと大切さを広く伝えていくことと思う。人と人とのつながりを大切にし、地域の人たちと共に寝たきりを防ぐ・元気な年寄りをめざす・いつまでも自分の足で歩きたい、という人たちの力になってほしいと願う。今後の活躍に期待したい。

※本研究は、公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団より助成を受けて実施した。

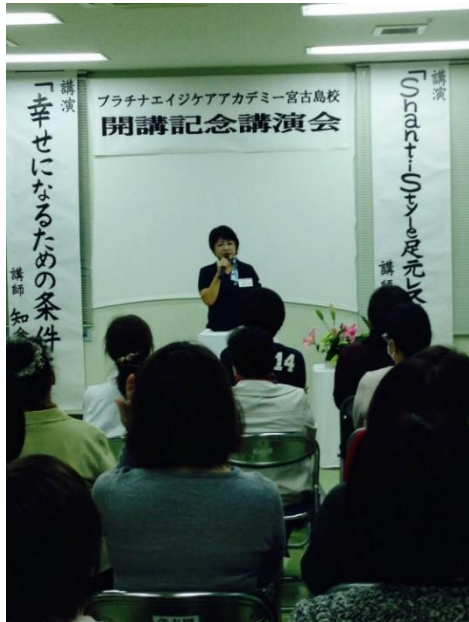
感想

老人施設、デイサービスの勤務でフットケアの大事さを痛感しました。

平成 25 年に友寄恵美子先生に出会い私の住む島でも講演や勉強会を開催して頂きたいと直談判をし、講演を開催することは出来ましたが、離島であるがゆえ講師の旅費、宿泊費、謝金等受講生の自己負担額が大きく続けることが厳しくなりました。

地域の介護のためにも続けさせなければならないと思い、貴財団の助成金を活用させていただき、研修会を開催することができました。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

もっと深く学びたいという熱意ある研修会参加者がいて、研修会の講師を務めた友寄恵美子先生の協力もあり、この島にフットケア教室を開講することができました。現在 11 名の生徒で月 2 回学んでいることは何よりの喜びである。



↓ フットケア教室の様子 →



足元から健康づくり ～フットケアを学ぼう!～

講義編

日時

平成28年10月2日(日)

13:30～16:30

会場

ホテルアトールエメラルド宮古島2階(渚の間)

参加費

無料

定員

25名

伊良部大橋(宮古島)

「足のトラブルの
真の原因と解決方法」
～動きの構造医学で理解する～

時間：13:35～14:55



おかはし のぶひろ

講師：岡橋 伸浩

株式会社アステム メディカル推進部先端
医療担当部長 兼 NPO法人「よりよい
地域医療を応援する会」事務局長
「足と靴のフットケア協会」認定インストラ
クター&認定アドバイザー

休憩

14:55～15:00

情報交換会

15:00～15:20

『健康は足元から!』

～地域と共に…繋ごうフットケア～
(介護予防に於けるフットケアの重要性)

時間：15:25～16:15



ともよせ えみこ

講師：友寄 恵美子

シャンティスマイル 代表
プラチナエイジケア アカデミー 主宰
Shanti style「足元レスキュー隊」主宰

沖縄県地域糖尿病療養指導士
終活カウンセラー
整理収納清掃(3S)コーディネーター2級
国際認定ラフターヨガ(笑いヨガ)リーダー

【申込方法：下記方法によりお申し込みください】

申込用紙に氏名、電話番号を明記のうえ川満までお申し込み下さい。



足元から健康づくり ~フットケアを学ぼう~

実践編

家で母を介護しているけど、爪が固くて
爪切りでは切りにくいけど…



実践してみよう!

- ◇正しい足浴の仕方
- ◇つめのケア (つめヤスリの正しい使い方)
- ◇正しいニッパの使い方

基本を学びます。

◆ 日時:平成 28 年 11 月 20 日 (日) 10 時 ~ 16 時

(昼食:12 時 30 分~13 時 30 分)

◆ 場所:七原コミュニティーセンター

住所:平良字下里 3107-292

◆ 講師:プラチナエイジケア アカデミー 主宰 ともよせ えみこ 友寄 恵美子 氏

◆ 対象者:フットケアに関心のある方

◆ 受講料:無料

参加の皆様へ

- フェイスタオル 2 枚持参して下さい。
- 昼食は各自でお願いします。
(会場の外に出る場合は午後 1 時 30 分までに
戻して下さい。)

※会場でのビデオ撮影はご遠慮下さい

お申込みは 川崎まで

※参加申し込み後都合により参加できない場合は必ず連絡お願いいたします