

転倒予防・歩行能力の維持を目的とした フットケアの啓発活動

チームやまなあし

〒400-0035 山梨県甲府市飯田 5-11-1

助成事業の概要

転倒予防・歩行能力の維持を推進するためには、足を大切にすること意識啓発が必要です。そこで、フットケア啓発を目的とした活動として、「転倒予防の勉強会」「足爪のトラブル対応・相談会（フットケア体験会）」「フットケア技術指導」を実施しました。特に、「転倒予防の勉強会」はチラシを作成し広報活動を展開しました。その結果、保健推進委員をになう地域住民や介護職員等の参加がありました。

(1) 転倒予防の勉強会 参加人数：のべ 60 名

7 月 31 日（水）「歩く」を考える 講師：理学療法士 2 名

内容：転ばない歩き方の講義と体バランス測定システムによる足裏体重加圧分析

9 月 25 日（水）ウォーキングシューズの履き方
講師：フットケアサロン・シューズショップ経営者
内容：靴の役割、適切な靴の選択方法について講義

12 月 25 日（水）足元を照らすフットライトの製作 講師：照明コンサルタント

2 月 10 日（月）フットケア活動（足の体力測定と運動会）

講師：チームやまなあしメンバーとボランティア協力者

(2) 「足爪のトラブル対応・相談会（フットケア体験会）」 参加者：のべ 80 名

転倒予防の勉強会と同一日（7 月 31 日、9 月 25 日、12 月 25 日、2 月 10 日の 4 回）と 3 月 8 日（土）に実施した。

個々の足を見ながら、コミュニケーションを図ることで、足に対するトラブルを有している住民が多いことが明確化されました。アロマオイルを活用したフットケア体験会は、視覚的にも効果を把握することができました。

(3) 「フットケア技術指導」 参加者：4 名

相談会開催時に関心のある人に指導できるよう、フットケアモーターを準備した。高齢者施設の介護職員と美容に関心のある住民に足爪のトラブル対応のフットケアやセルフケア手法を指導することができた。

事業の成果

高齢者は虚弱になると、転倒しやすくなります。転倒は骨折、寝たきりに起因し、要介護状態に陥る要因の一つです。そこで、足部を見る、清潔にする、動かす、意識する、大切にすることが、転倒を予防し要介護状態への予防につながると考えています。これらの行為がフットケアだということを認知して欲しいと啓発活動を展開しています。また、近年、地域包括支援センターが中心となって実施する取り組みの多くは、筋力低下を防ぐための筋力トレーニングに主体が置かれています。

フットケアの対象の足部（くるぶしからつま先の部分）は、靴下や靴に包まれていることが多く、外気に触れることの少ない部位です。人の目に触れにくい部位のため、大切にしようとする意識が希薄になります。しかし、足部は体重を支え、歩

行時は地面と接する部位です。足部が不健康な状態になると、身体バランスが崩れ、円滑な歩行が困難になる恐れが発生します。

本事業は、「転倒予防」を身体の動き、靴、住環境、レクリエーションの視点から、参加者と一緒に考える機会としました。フットライト製作以外は、靴下を脱いで互いに足を見せ合い、学びあう取り組みでした。参加者の大半は 70 歳代以上の高齢者であり、保健推進委員等の役割を担うため、健康や転倒予防に高い意識がありました。勉強会后、参加者の多くから、「知らなかった」「友人に教えてあげたい」「大切なことを学んだ」と感想を聞くことができました。「歩く」「靴」については知っているようで知らない知識が多かったようである。4 名の地域包括支援センタースタッフからは、「良い研修となった」と評価してくれた。

特に、地域にフットケアを提供するサロンが無いことより、「足爪のトラブル対応・相談会（フットケア体験会）」には多くの希望がありました。巻き爪、肥厚爪等のトラブルや、自分では手入れが困難な事例もありました。高齢者は、関節疾患や視力低下等により、足先の手入れができにくくなります。足先に手が届きにくい高齢者は、フットケア専門職に足を見せる文化が地域に定着することが望まれます。

私たちが提供した知識、技術が地域に普及することを希望します。本事業を契機に、地域に転倒予防・歩行能力の維持への取り組みが推進されていくと思われれます。

成果の広報・公表

本事業により、多くの方の足部を見ることができました。また、くるぶしから下位にある足部にトラブルを持つ方が多く、その対応ができず放置状態であることが把握できました。爪が切れないことを恥ずかしいと思う高齢者に私たちの活動が

届くよう、成果はイラストを多用したパンフレットを作成しました。富士吉田市役所、富士吉田市社会福祉協議会、地域包括支援センター等に配布し、在宅介護のキーパーソンである居宅介護支援事業所に届け、フットケアを理解できるように促していきます。富士吉田市外の地域包括支援センターのケアマネージャーにも配布を予定している。

また、地域にいる保健推進委員や民生委員等の方々を通じて、足の運動や観察会ができるように行政を通じて働きかけていきます。特に、フットケアを受けることにより、歩行速度が上昇するようなエビデンスを得るための研究活動をしたいと希望します。そうすれば、転倒予防や歩行能力の維持には、フットケアが有益であると広く理解されていくと考えます。

今後の展開

本事業は、富士吉田市および富士吉田市社会福祉協議会の後援名義、（株）ツクイ富士吉田営業所の協力のもと実施することができました。また、成果は、山梨県内の市町村に広報活動を展開していく予定です。すでに、他地域からも「足爪のトラブル対応・相談会（フットケア体験会）」開催の要望があるため、積極的な啓発活動を展開していきます。

また、ドイツ式フットケアを見てもらう機会になったが、実際に技術指導は 4 名でした。今後は、フットケア技術者を養成し、フットケアニーズに対応できるように組織化した活動を展開していくことを切望します。高齢者には、フットケアニーズを持つ方が多く、「フットケア」がより広く普及することが望まれます。チームやまなあしとしては、草の根的な活動を継続し、転倒予防、歩行能力の維持にはフットケア効果が有益であることをエビデンスをもって実施していきたい。