

## フットケアと介護予防について

## For preventive care and foot care

○ 小野寺 睦美 菅原 文 山口 美子 佐川 三奈

一関市病院事業

Mutsumi Onodera Aya Sugawara Yoshiko Yamaguchi Mina Sagawa  
Ichinoseki hospital business

Abstract : In this plant, in order to carry out the long-term care prevention campaign effectively, it has a lobbying focusing on the foot of the state. The elderly of foot nails become overlooked and not conscious, but here will lead to if there is trouble worsening of the risk is increased care state of knee pain and falling. Although 80 percent of the users of this office will not have the trouble of knee joint pain and foot nails, this is that the life style of boots center in farm work, and whether not it be lifestyle associated with regional characteristics are due I guess you have. Method of preventive care in each region is different. Time also is maintained walking function to, and is the foundation of the body in order to be lively and lif foot nails, the opportunity to continue to educate the importance of the sole of the foot we believe that important.

## 1, はじめに

介護予防とは、要介護状態になることの予防又は要介護状態の軽減、若しくは悪化の防止を目的として、平成 18 年（2006 年 4 月）の介護保険法改正において定められました。一関市における要介護認定者は平成 26 年度に総人口の 21% を超え、介護保険料も 10 年前と比較するとおよそ 40% も増加しております。又要介護（要支援）になる可能性が高い二次予防対象者人口も高齢者人口の 28.6% まで上昇しており、健康寿命を延ばす為の取り組みがますます重要となっております。介護が必要とならない生活を送る為に、介護予防施策が展開されていますが、二次予防、介護予防共に、基本チェックリストの中で足の環境について標準化されていないのが現状です。身体の手台である足の環境を評価することで、介護予防の取り組みが QOL の向上に対して有効に作用できればという思いから、ふじさわデイサービスで行ったフットケアと介護予防の取り組みを紹介します。

## 2, 高齢者介護の現場から

ふじさわデイサービスセンター利用者数 142 人中、足にトラブル（巻爪、肥厚爪、外反母趾、魚の目等）がある方は 100 人もいらっしゃいます。足部や足爪にトラブルがあると、痛みや、重心が不安定になる事でつま先に十分な荷重ができなくなり、バランス機能に支障が発生します。地域で介護予防を効果的に行う為にはまず、自分の足の状態が体に与える影響を知る機会を得ること、足のトラブルを解消できる事が重要です。

## 3, 経過

一関市病院事業は、平成 26 年度より東京医療保健大学の山下教授による「在宅高齢者の為のフットケア普及事業」へ協力しております。要介護、要支援認定者、二次予防該当者を対象とし、メディカルフットケア提供後における身体機能変化の実施効果を目の当たりにしたことで介護予防における足の重要性を改めて実感いたしました。そこで平成 27 年度より、デイサービス利用者の足のアセスメント、メディカルフットケアの導入を試み、機能回復訓練が有効

に作用していく為の環境を整えました。自力での外出が困難な高齢者にとって、送迎サービスを利用しながら足爪のケアが受けられることは、足先から全身の機能向上を期待できる総合的な機能回復ケアが提供できたと思われま。又、要介護状態になる可能性が高い二次予防事業対象者の中でも、足爪の状態を把握し、足指の運動を積極的に取り入れていく事で、自分の足に対する意識が向上し、セルフケアが継続され、身体機能が維持されております。

図 1 ふじさわデイサービス利用中のメディカルフットケア実施の様子

Fig.1 Fujisawa state of Medical Foot Care implementation of day service in use



## 4, 結果

巻爪や魚の目が原因による痛みの軽減、肥厚爪の改善により、体幹のバランスが上手く取れるようになった事で、自然と運動量が増加し、活動範囲も拡大され、生活そのものを楽しめる意欲へとつながりました。高齢者ケアの中で見落としがちになる高齢者の足の状態ですが、本来は足の状態を把握後に運動療法が行われてこそ効果を生むものであると思われま。参加者は体の機能に自信ができた事で健康感が大きく改善され、「畑仕事に出るようになった」「表情が明るくなった」「一人で爪切りをするようになった」等ご家族からも嬉しい感想が沢山寄せられました。フットケアで膝痛が改善されたことで昔の趣味活動を再開し、デイサービスに 2 メートルの毛糸の敷物をプレゼントしてくれました、何歳になってもまだまだ、社会に貢献していきたいと話されています。

図 2 フットケアを受け下肢筋力が向上した事で、日常生活全体も活性された利用者

Fig.2 Foot Care By having improved lower extremity muscle strength subject to, a user who is also the entire daily life has been active



(実施内容)

- ② メディカルフットケア 月1回（7月～11月）
- ② 自宅運動（足指じゃんけん）

(症例 1)

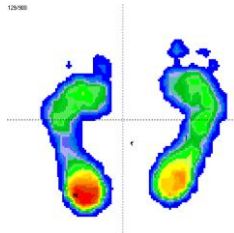


図 3 症例 1 メディカルフットケア実施前  
Fig.3 Case 1 Medical foot care implementation before

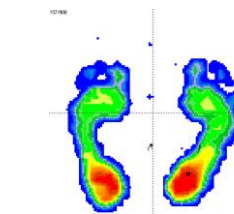


図 4 症例 1 メディカルフットケア実施後  
Fig.4 Case 1 Medical foot care implementation after  
足指力：1.7k g→1.9k g 膝間力：14.6k g→33.0k g

(症例 2)

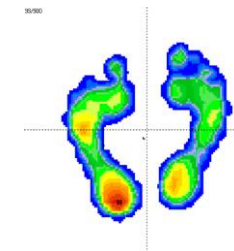


図 5 症例 2 メディカルフットケア実施前  
Fig. 5 Case 2 Medical Foot Care implementation before

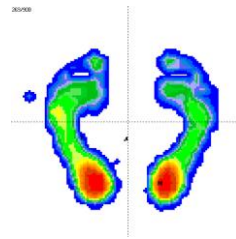


図 6 症例 2 メディカルフットケア実施後  
Fig.6 Case 2 Medical Foot Care After implementation  
足指力：2.1k g→2.6k g 膝間力：14.4k g→20.0k g

5、考察

現在の高齢者の足を観察していると、足に対しての認識が薄かった事が推測できます。「昔、草鞋や足袋を履いて作業していた時は何ともなかったのに、ズック靴が出てきて、なんて便利なんだと履き始めてから、外反母趾や巻爪が出てきた」という話しを耳にします。足に合わない靴を履いて働く事が足のトラブルを誘発し、膝や腰の関節痛を引き起こし、介護が必要な生活を招いてしまうという悪循環が発生します。私達の住む藤沢は農村地域で、長靴を履いたまま長時間の作業をする慣習がありますが、このことがもたらす悪影響を知り、対応策を講じていくことは、地域の介護予防にとって重要であると思われます。身体に合った靴を選ぶことと、フットケアの普及により、足の正しいメンテナンス方法を学ぶことで、要介護状態になる方を減らすことになると思います。

図 7 家族介護者教室の様子 メディカルフットケアワーカーによる爪切り講習会

Fig.7 nail clippers lectures by state medical foot care workers of family caregivers classroom



6、工学的期待

長靴や、足に合わない靴を履いている高齢者の方が多くみられ、インソール等で身体のバランスを整えてあげる事は重要であると思います。しかし、過疎地域でインソールを作る専門家は少ないですし、且つ製作料も発生する事から、高齢者の方が安易に求める事は困難です。このことから、歩き方や、足底分布等を自動で計測して、自分の体に合ったインソールを製作できる何かがあれば、高齢者のみならず、若い世代も歩行機能や、関節の痛みの改善が期待され、足を意識した生活が送れるのではないかと思います。

参考文献

- (1) 第6期介護保険事業計画 一関地区広域行政組合