(2) 誼 年8月発行(年2回発行) ● 社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

監修◎稲田 説子(いずみ中央地域ケアプラザ

地域包括支援センター

看護師)

きたいときに

行きたい所へ

自分の足で

りました。 に高齢者は外出の機会が極端に減 の健康と生活に影響を及ぼし、特 3年以上の年月は、多くの人たち さんは以前のような生活に戻られ ていますか? 行動制限のあった ナウイルスの感染症法上の分類が 「5類」に移行しましたが、 令和5年5月8日から新型コロ みな 健康について考えてみましょう。

ご自身の足先は 健康ですか?

チン」で構成され、皮膚の角質が 髪と同じタンパク質の一種「ケラ 指を保護してくれている爪は、

たい」という相談が地域包括支援

は転倒で入院し、「介護申請をし

そのため、行動制限の解除後に

センターでは増えてきています。

下」などもありますが、実は「足 転倒の原因としては「筋力の低

の土台となる足に意識を向けて、 は体を支える大事な部位です。体 いる場合も少なくありません。足 の爪や指のトラブル」も影響して

変化して硬くなったものです。

膚の層が薄く弱く、内出血を起こ くく乾燥しています。そして、 下しているため、 皮角質のバリア機能や筋肉量が低 はトラブルを起こしがちです。 しやすくなっているため、足や爪 高齢になってくると、皮膚の表 水分を保持しに

があっても「少しの傷、 じやすくなっています。足に変化 病がある方です。神経、 障害のため、足に様々な病気を生 特に気をつけてほしいのは糖尿 タコ、 末梢循環

日々の生活に生かすフットケア

満たされていることです。※「満足」とは、足が

足の爪の正しい整え方

深爪

、伸びた爪を真っ直ぐ(スクエアカット)に切ったら ·ブに合わせて角を切るか、削り落とします。

厚くなった爪の切り方

に)、爪を洗うことは、 ●清潔にすることとは 入浴や足浴をしましょう。 理想の足爪の形 ●白い部分を少し残し、指 (指の間もていねい 先を平らなものに当てて、 爪が当たるか当たらないか に切るのが理想的です。 きれ X 意識

カーブにそろえる

バスマットで足先の水分を取るだ よくなり、 分をしっかり拭き取りましょう。 けではなく、タオルで指の間の水 そして、浴室から出たときは リラックスもできます。

皮膚科の受診をおすすめします。

です。トラブルがあったときは、

場合もあります。爪も皮膚の一部

思いがけず重症化している

の目」と自己判断でケアをしてい

なるだけではありません。

血流が

❷正しい足の爪の切り方とは

のバランスを取っているため、こ 先端にかかる体重を支え、体全体 たりしていませんか? 足の指は い深く切ったり、爪先を丸く切っ 働きを損なわないために正しく 爪先の白い部分がなくなるくら

> ②角の尖っている部分はカットす ※左の爪切りの写真を参考に。 ①伸びた爪を真っ直ぐに切ります。 爪を切ることが必要です。足爪は、 指に当たらないようにします。 るか爪用ヤスリで削り、隣りの 爪切りは、足専用の

> "直線タイ プの刃〟が爪を整えやすいです。

❸足をいたわるとは

の流れが良くなります。 で足を触るだけでも血液やリンパ マッサージをしましょう。

手用

▲つま先を合わせて靴を履くのは間違いで

面を叩いて、かかとを合わせて履くように

靴を履くときは「トントン」と軽く地

う。靴と足がずれにくくなります。

から、 かり絞めましょう。



▲つま先上がりの靴底形状の靴は、 つま先が段差に引っかかりにくく、 転倒のリスクを軽減できます。

きに中で足がずれてしまうという とも足をいたわることになります。 しょう。自分に合った靴を履くこ ことがあります。靴を履くときは トントンと「かかと」を合わせて 脱ぎ履きが簡単な靴は、 靴ヒモやテープ部分をしっ 歩くと

そして、足に合った靴を選びま ●斜めに切れ目を入れます。 しずつ真っ直ぐに切ります。



▲足の爪は「足用」の爪切りが整えやすいでしょう。

参考資料】横浜市リーフレット『イキイキ満足習慣

つながります 定した歩行に 識するだけ

紹介します。教室開始時にフット その後、2週間に1回、地域ケア ケアの重要性を理解していただき、 た「転倒予防教室」での一例をご きました。 プラザに通って運動をしていただ 以前、地域ケアプラザで行われ

3カ月間通われた方の開始時と終 左のフットプリント(足形)は、

ケース・

ケースロ

姿勢」を身につけることの大切さ こと、歩くときはつま先で蹴って、 りと写るようになりました。 ŧ かかとから着地する「正しい歩行 しています。足に意識を向けて、 了時のものです。 どちらのケース がわかります。 正しい「フットケア方法」を知る できる足になっている〟ことを表 このことは、一安定した歩行が 終了時には足の指先がしっか

۲ 足にトラブルを抱えたまま歩く 膝や腰を痛める原因になるこ ともあります。ご自身の体

が送れるようにケアを続け は で歩き続け、自立した生活 ていきましょう。 を大切にし、体のトラブル 「早期発見・早期治療 少しでも長く自分の足







> • • e

 \times

9 0 第 4 题 0S 部 公

ください。

地域ケアプラザに直接お問い合わせ

開催されています。お住いの近くの な名称で各区の地域ケアプラザにて

※「転倒予防教室」は、

現在、





で書いみましょう。

0

0

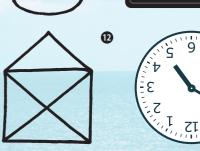
以下の図形を

上下が逆さまの時計。 何時何分でしょう?



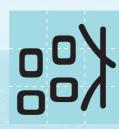


Ľ 8 6









バラバラになった漢字 パズルのよ うな写真。 この漢字は? てますか? さて、

4

6

6















さあ、

頭

の体操問題です。

あなたは何問解けるかな?

9

協会ホームページ、福祉用具センター紹介のページにて福祉用具カタログ掲載中。

ベッド、車いす、杖など福祉用具のことならおまかせ!

福祉用具は日進月歩で、様々な商品が開発され続けています。当協会の商品カタログ「福祉用具便利帖」「福祉用具レンタルカタログ」「販売品カタログ」「住宅改修部材カタログ」では、たくさんの福祉用具を掲載しており、常に最新のものをご紹介できるよう冊子の更新をしてい

ます。電子カタログはホームページ、https://www.hama-wel.or.jp ◆事業所のご案内 ◆ 福祉用具センター ◆ 電子カタログ(福祉用具便利帳/販売品カタログ/レンタルカタログ/住宅改修部材カタログ)でご覧ください。

右のQRコードで電子カタログのページにアクセスするとご覧いただけます。▶









■福祉用具の中には、介護保険を利用してレンタルや購入ができる商品があります。また、住宅改修では工事を伴う手すりなどを取り付けすることができます。当協会の福祉用具専門相談員がトータルコーディネートをいたしますので、お気軽にご相談ください。

見て、触れて、体感して――。福祉用具センター「ショールーム」へお気軽にお越しください。

横浜市西区桜木町にある本部ビル1階にはショールームを完備。購入可能な電動ベッドや介護用ベッド、マットレスはもちろん、車いすや歩行器、杖など、最新のものを常に展示しております。ご使用前に実物をご覧いただき、寝心地や座り心地などをぜひ、ご体感ください。福祉用具専門相談員がご案内いたします。

ショールーム見学のお問合せは福祉用具センターまで

電話 045-227-6665 (平日、土曜のお電話受付時間は8:45~17:15) ショールーム営業時間(月~土10:00~16:00)※日・祝・年末年始はお休み ★近隣のタイムズ駐車場をご利用の方は、駐車割引サービスがございます。 ご利用の際は駐車券または駐車証明書をご提示ください。詳しくはごちら♪





▲明るく開放的なショールー ムには最新の福祉用具を展示。

令和4年度 介護事務所アンケート報告

「ホームヘルプサービス」「巡回型ヘルパー」「居宅介護支援」「訪問看護」をご利用のお客さま、「お客さまアンケート」にご協力、誠にありがとうございました。

アンケート結果については、ホームページに掲載しています(詳しくは右のQRコードへ)。これからも「お客さまの声」に耳を傾け、より良いサービスを心がけてまいります。



介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、 ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか?

電話 045-227-1718

ぜひ「お客様相談室」をご利用ください

気になることがあったら… ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご 要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

277. 0120-701-782 **277.** 045-227-1721

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜~金曜の8:45~12:00/13:00~17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

⇒ お客さまの満足の ●人を大切にし共

●人を大切にし共に育ちあう協会風土

●公正で透明感のある協会倫理

電話 045-227-1700 (代) 777/73 045-227-1701

https://www.hama-wel.or.jp



