

笑顔 を 咲 か せ よ う

ちゅーりっぷ通信

令和5年8月発行（年2回発行）

介護と福祉のパートナー 社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

※注
日々の生活に生かすフットケア

※「満足」とは、足が満たされていることです。

「満足習慣」で 足もとからイキイキ！

いつまでも 自分の足で
行きたいときに 行きたい所へ

監修 ● 稲田 説子（い나다 せつこ）
（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）



令和5年5月8日から新型コロ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、みな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3年以上の年月は、多くの人たちの健康と生活に影響を及ぼし、特に高齢者は外出の機会が極端に減りました。

そのため、行動制限の解除後は転倒で入院し、「介護申請をしたい」という相談が地域包括支援センターでは増えてきています。

転倒の原因としては「筋力の低下」などありますが、実は「足の爪や指のトラブル」も影響している場合も少なくありません。足は体を支える大事な部位です。体の土台となる足に意識を向けて、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？

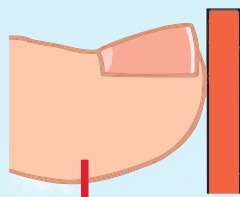
指を保護してくれている爪は、髪と同じタンパク質の一種「ケラチン」で構成され、皮膚の角質が

変化して硬くなったものです。

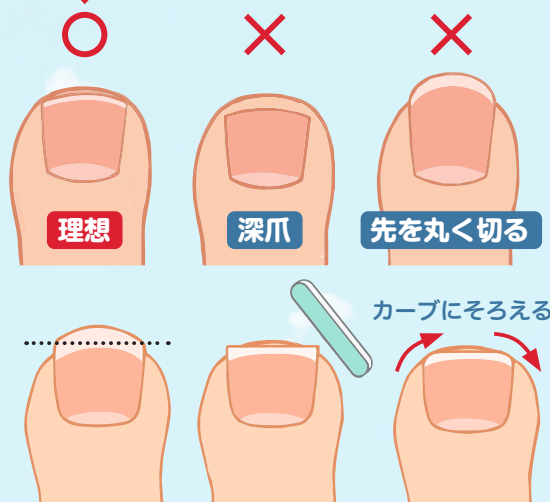
高齢になると、皮膚の表皮角質のバリア機能や筋肉量が低下しているため、水分を保持しにくく乾燥しています。そして、皮膚の層が薄く弱く、内出血を起しやすい状態になっているため、足や爪はトラブルを起こしがちです。

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

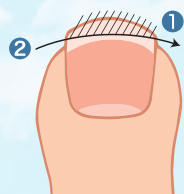
足の爪の正しい整え方



理想の足爪の形
◀白い部分を少し残し、指先を平らなものに当てて、爪が当たるか当たらないか程度に切るのが理想的です。

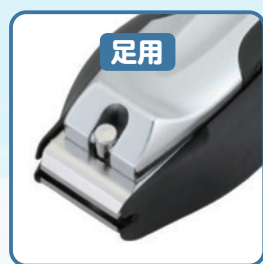


▲伸びた爪を真っ直ぐ（スクエアカット）に切ったら、指のカーブに合わせて角を切るか、削り落とします。



厚くなった爪の切り方

- ①斜めに切れ目を入れます。
- ②少しずつ真っ直ぐに切ります。



足用

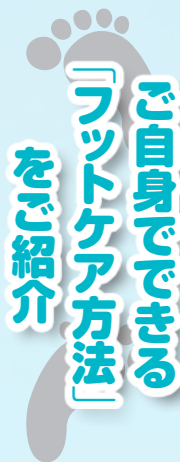


手用

▲足の爪は「足用」の爪切りが整えやすいでしょう。

①清潔にすることは

入浴や足浴をしましょう。意識して足、足指（指の間も）をきれいに、爪を洗うことは、きれいに



ご自身でできる
「フットケア方法」
をご紹介します

の目」と自己判断でケアをしていると、思いがけず重症化している場合もあります。爪も皮膚の一部です。トラブルがあったときは、皮膚科の受診をおすすめします。

②正しい足の爪の切り方とは

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

③足をいたわるとは

マッサージをしましょう。自分で足を触るだけでも血液やリンパの流れが良くなります。そして、足に合った靴を選びま

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

【参考資料】横浜市リーフレット『イキイキ満足習慣』



▲つま先を合わせて靴を履くのは間違いです。靴を履くときは「トントン」と軽く地面を叩いて、かかとを合わせて履くようにしましょう。靴と足がずれにくくなります。



▲つま先上がり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。

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

足を意識するだけで

安定した歩行に

つながります

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

左のフットプリント（足形）は、3カ月間通われた方の開始時と終

【ケース①】



【ケース②】



▲足指が地面に接地している正常なバランス。

▲足指が地面にほとんど接地していない状態。

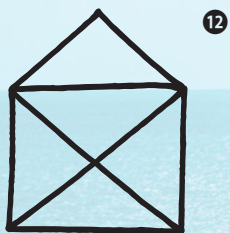
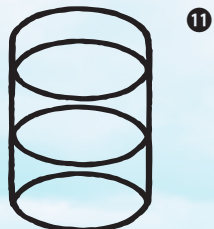
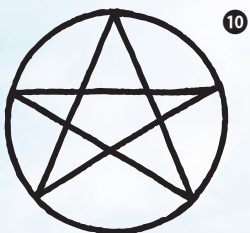
※「転倒予防教室」は、現在、様々な名称で各区の地域ケアプラザにて開催されています。お住いの近くの地域ケアプラザに直接お問い合わせください。

足にトラブルを抱えたまま歩くと、膝や腰を痛める原因になることもあります。ご自身の体を大切にし、体のトラブルは「早期発見・早期治療」し、少しでも長く自分の足で歩き続け、自立した生活が送れるようにケアを続けていきましょう。

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

ひとふで書き

以下の図形を、ひとふでで書きみましょう。



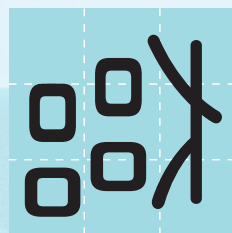
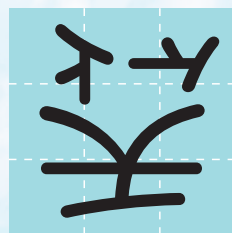
逆さま時計

上下が逆さまの時計。何時何分でしょう？



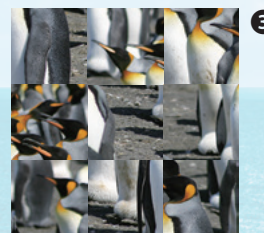
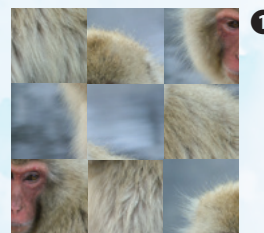
組み立て漢字

バラバラになった漢字。パズルのような写真。さて、この漢字は？



バラバラ写真

何が写ってますか？



ちよつと脳トレ！

さあ、頭の体操問題です。あなたは問題解けるかな？



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。

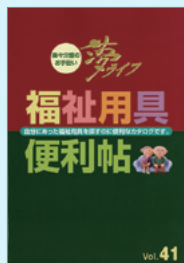
ベッド、車いす、杖など福祉用具のことならおまかせ!

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> ⑤事業所のご案内 ⑥福祉用具センター ⑦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）をご覧ください。

電子カタログ



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。詳しくはこちら



▲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。

フリーダイヤル 0120-701-782 ファックス 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。

協会の理念

- お客さまの満足
- 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

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6階

電話 045-227-1700（代） ファックス 045-227-1701

ホームページ <https://www.hama-wel.or.jp>

