



○ フットケアの重要性

2003年(平成15年)厚生労働省から介護予防事業として「**足指・爪のケアに関する事業(フットケア)**」を盛り込み、国としてもフットケアの重要性を認識している事は皆様もよくご存じだと思います。

日常のケアでも、手は目視での確認も容易であるため異常の発見が早く比較的トラブルが少ないと思いますが、足の方はどうでしょう？

意外と普段ケアの中で見落としがちになっていないでしょうか？



- ケア前 -

- ケア後 -

「**外反母趾や足趾の変形、巻き爪・爪白癬、爪の肥厚、魚の目、たこ**」などのフレーズは聞き慣れたものですがケアをするのは意外と難しいのではないのでしょうか？
そこで活躍するのが、**訪問看護師によるフットケア**です！

○ フットケアでできること

フットケアでできることは様々ですが一番身近なものは「**爪切り**」です。

爪の役割には①**指を守ること**、②**歩くための体重を支える**役割があります。

加齢による**爪の肥厚**や**巻き爪・足指変形**などのトラブルがあると足の蹴り出しの力が弱まったり、**圧迫から生じる痛み**で歩行が困難になったりします。

また、歩くために必要な足のアーチ(扁平足など)が崩れている状態で無理をして歩くことで**背骨の歪み**に繋がり、**腰痛や膝痛**など痛みを生じて動くことが億劫になり、結果として寝たきりになっていくリスクが高くなっていきます。



当ステーションでは **FSI(*1) フスフレーター(*2)** の資格を持った看護師を筆頭に、肥厚した爪を専用の機械で削ったり、巻き爪を痛みのない方法で改善させることが可能です。また、苦痛が少ない状態で運動が行えますので、

効果的なりハビリが可能となります。

利用者様の生活がより生き生きと充実したものになるようにお手伝いさせていただきます。

*1: FSIは、日本で最初に、足(FUSS)と靴(SCHUH)の専門技術者を養成するために設立された本格的な総合テクニカル・カレッジです。

*2: フスフレーターとはドイツのフットケアの表記「Fusspflege」のことで、その技術者をフスフレーターといいます。



○ パルファムではアロマに力を入れています！

訪問看護による爪切りに、当ステーションの最大の特徴であるアロマを取り入れています。

利用者様のご希望があれば、爪切りの前後に、アロマ(精油)をブレンドしたバスオイルを垂らしたお湯で足浴をします。

アロマ足浴は、足の清潔ケアとともに、香りのリラックス効果も期待できとても好評です！アロマはゼラニウムやティートゥリー、パルマローザもおすすめです。



高齢者に多い皮膚の乾燥には、保湿効果の高いアロマオイルを足裏に塗布したり、イランイラン、ジュニパー、クラリセージをブレンドしたアロマオイルでふくらはぎをそっとトリートメントする事で歩行時の疼痛緩和も望めます。利用者様の好みの香りを使用する事で相乗効果としてのメンタルケアにも役立ちます！

4月からW改定の対応で忙しい日々をお過ごしだと察いたします。今回の改定では中重度者への対応強化、医療と介護の連携強化と地域包括ケアの拡充にフォーカスされていました。当ステーションでも中重度の利用者様への24時間対応をはじめ、ICT活用による情報共有を強化して参ります。【所長 寺田博輝】