

【フットケアの内容を説明して？（1）】

★

- ① フットケアは、高齢者や障害者の足の健康の回復と維持・増進に役立ち、転倒予防にもつながることで、現在の介護で注目されています。

足のトラブルは、靴によるもの、間違った爪切り、足を清潔に保てていないことが原因にあげられます。

 - ・あった靴を履けば足のたこや外反母趾や巻き爪も防げます。
 - ・爪はスクエアオフカットにすると変形につよくなります。
(スクエア→爪のカットスタイルの名称。四角い角のある形。スクエアのカドに丸みをつけた形がスクエアオフです。)
 - ・足を清潔に保てば水虫・爪水虫にはならず足のトラブルを未然にふせます。
- ② 足や足の爪は、身体を支えるという大切な役割があり、日常の生活において足や足の爪を意識せずに立ったり、歩いたりしています。自分の足で歩けることは、自立した生活をおくる上で重要なものとなっています。

老化により爪が変型してしまい、その爪が肉に食い込み、痛みのために歩けなくなることがありますし、痛む側をかばってバランスを崩すことで転倒事故になり、寝たきりの原因になることもあります。
- ③ 一般的に、転倒が起こる要因には内的要因と外的要因の2種類があります。
 - ・内的要因——人間の身体に起因する要因で、老化、運動不足、病気などです。

加齢や運動不足、脳神経系などの病気が引き金となり、身体の運動機能、感覚機能が全体的に衰弱し、歪みを来し、そのサインとして起こる現象が転倒です。
 - ・外的要因——建物の構造や移動する際の周辺環境などを指します。
 - ・その両面があって、かつ骨粗しょう症を発症すると、大腿骨頸部などに骨折を来すという事態が起こり得ます。
 - ・高齢者の骨折は、適切な診断や治療、リハビリテーションを行えば、回復は可能ですし、もし転倒・骨折してしまったら、早急に正しい処置を行うことが必要です。
- ④ 足指や爪がお年寄りの自立に関わる大切なものとして重要視され、平成15年度から厚生労働省の「介護予防・地域支え合い事業」のメニューに「足指・爪のケアに関する事業」が加わりました。