

地域における介護予防教室 「フットケア」の取り組み

吉田 朋子 東京南看護専門学校

筆者は足の爪の切り方を専門的に学び、看護教育や高齢者のケアの現場で実践している。在籍する看護専門学校の実習施設という縁で、2006年から3年間、稲城在宅介護支援センター（以下、支援センター）で検討していた介護予防教室でフットケアに取り組むことになった。

■企画と内容

2006年の介護保険の見直し以降、介護予防に力が入られるようになり、多くの筋力トレーニングや転倒骨折予防の取り組みが行なわれ、フットケアも介護予防の新規メニューに加えられるようになった。足の変形や爪・皮膚などのトラブルは足の機能を低下させ、要介護状態につながるが多い。フットケアとして趾や爪も含めた足のケアをすることは、歩行障害や転倒を予防することになり介護予防としての意義が大きい。

そこで地域の高齢者に健康学習としてフットケアを学んでもらう企画

を立てた。楽しみながら学び、主体的に実践できるよう学習形態は共感型とし、セルフケアができる高齢者を対象に、足の健康に関する知識や適切なケアの方法を学べる内容とした。具体的には、足のつくりと働き・よくあるトラブル・観察のポイント・洗い方と爪の切り方・スキンケア・靴の影響と選び方・足のための運動を取り上げた。

実施期間は月1回の計3回、夏休みをはさみ4か月間とした。1回2時間で、講義、ゲームタイム、実技演習という形で進めた。対象は約10人とし、支援センターが募集を担当して「60歳から考えたい 足の健康教室」というテーマで広報誌やポスターなどで参加者を募った。

■実施と結果

各年の参加者数、終了時の感想等について表に示す。参加者の多くに何らかの足のトラブルがあり、介護予防教室の参加動機になっていることがうかがえた。

表 参加者の状況と感想

年度	2006年	2007年	2008年
参加者数	男1・女9 60代1・70代8・80代1	男2・女7 60代4・70代4・80代1	男1・女13 60代2・70代10・80代2
足のトラブル	巻き爪・切り過ぎ・皮膚の乾燥・踵のひび割れ・爪が小さい・タコ・ウオノメ・足の冷え	巻き爪・爪の変色・爪の肥厚・硬い爪・ウオノメ・歩行時の痛み・爪の伸び過ぎ・ハンマートウ・水虫・ささくれ	タコ・ウオノメ・巻き爪・外反母趾・歩行時の痛み・外反母趾術後の指の変形・爪の肥厚と変形・爪がない
終了時の感想や変化	足をよく見る・足がかわいいう・足がきれいになった・爪を切り過ぎない・マッサージ	足への関心・足も爪も手入れが重要・足を大切にしたい・夫に伝授・ゆび広げ運動	足への関心・今後は安心・企画に感謝・マッサージをする・足趾の運動・足でじゃんけん・足で書字・足首回し・タオルのたぐり寄せ・靴のオーダーメイド・フットケアサロンの利用

足は毎日よく観察すること、趾の間や爪の周りもしっかり洗うこと、爪の切り方はスクエアオフの形に切ること、そのためには刃の真直ぐな爪切りが使いやすいことなどを説明し実際にやってもらった。開始時のアンケートで、半数以上が足をよく観察し、趾間や爪の周りもよく洗っているが、洗浄後の拭き取りが十分でないことがわかった。皮膚は保護・知覚・体温調節などの機能を持ち、足の健康にとっても重要である。爪切りや運動に加えてスキンケアが大切であることを説明し理解を得た。水分をよく拭き取った後はクリームなどで保湿し、趾先や足全体のマッサージが血流促進や、足の動きをよくすることを説明しながら実践した。

足の洗い方や爪の切り方を「わかった」といっても、巻き爪や肥厚爪の人はうまく切れないのが実状のようであった。また、爪が伸び過ぎて趾腹を包みこむほどの方もいて、自分では切っているつもりでも、爪の一部しか切れていないことに気づいていなかった。この参加者は普段足にあまり触れず、趾間も洗わないということで、足趾の動きも悪かった。このように自分で切れない人の爪は、対応できる範囲で切り整え、巻き爪を悪化させない方法や趾間の広げ方を説明した。体の硬さや筋力、視力の低下が伴えばなおさら自分で行なうことは難しい。爪のケアをしてくれる機関や施設、足のトラブルに対処してくれる靴屋、医療機関等の情報を求める声があったので、いくつか情報を提供した。

足趾や足全体の運動は足の状態の改善につながる。足趾でタオルのたぐり寄せや描画などをゲームとして行なった（写真1・2）。支援センターで実習中の看護学生がゲームタイムを運営し、参加者が若い世代との交流を楽しむひと時ともなった。終了時のアンケートにおいて、数人がゲームで行なった運動を自宅でも実施していると答えている。

参加者は人前で足を出すことをはばかる価値観の年代と思われたが、

意外にも初対面同士にもかかわらず、和気あいあいと足を出しあい、それぞれの足の状態や爪の状態について気さくに話しあう姿がみられた。紹介したフットケア用品を購入するため一緒に出かけたり、試したフットケアの方法を教えあったりなどの交流も見られた。

月に1回の開催のためケア状況の記録用紙を配布し自宅での実践を促した。内容としては足の図に皮膚の状態、足趾や爪の色・形の変化などを書き込み、爪切りやマッサージなど行なったケア、足に関連する活動内容などを記録する。その記録を持ち寄り、2回目、3回目の教室で足の状態の変化を確認し、やってみてわからなかったことや困ったことなどを挙げてもらい、どうすればよいかアドバイスするようにした。

しかし巻き爪や肥厚爪など当事者ではどうにもできない場合もあり、アドバイスには限界があった。特に2008年度は巻き爪、胼胝がひどい状態の参加者が数人いて、その場での対処は困難なため、ケアをしてくれるところを紹介した。うち一人は積極的にケアを受けたが、他はあまり活用されなかったようである。

開催場所については地域、会場の設備、交通の便などを考慮し毎年変更した。参加者は女性が多く、初回10人以上で開始したが最終回まで続かない人もいた。急な用事、体調不良などの理由が確認できたが、追跡調査をしていないので詳細は不明である。

■考察

介護予防教室のねらいは生活のなかで介護状態になることを予防する方法を身につけてもらうことである。参加すること自体が社会参加を促し引きこもりの予防につながる。その目的で家族が参加申込をしたが、参加できなかった方もあり残念だった。

参加者からは「足の爪の切り方を初めて知った」「家族や友人にも教えた」「足がきれいになった」「自分の足がかわいくなった」など、効果が確認

写真1 タオルのたぐり寄せ



写真2 足での描画



できる言葉が得られた。参加したことで関心が高まり、終了時には運動など足の健康を保つための実践もなされていた。参加者同士の交流は地域の仲間づくりのきっかけになり、社会参加を促すことにつながったと考える。

参加申込は広報誌発行日に集中し数日間で定員に達し、足の健康に関心が高いことがうかがえた。しかし参加実績を見ると最終回まで続かない人もあり、体調不良や急用などは別として、4か月という期間の長さや1か月の夏休みなどが関心の薄れる要因となったのではないかと考える。

内容や進め方については次のように考察した。ある男性は自己紹介のとき、「男性が一人だけだと知っていたら来なかった」といい、2回目以降参加しなかった。ゲームタイムの間も表情が硬く、他の参加者とうまく交流できていない様子だった。緊張感のある参加者にはできるだけ早く、うちとけられる場面を工夫できればよかったと考える。各回の終了時全員に感想を述べてもらい、次回へつなげるよう関わったが、十分な動機付けにはならなかったのかもしれない。

また足の趾全部が巻き爪になっていたある女性は、引きこもりがちでやっと外出のきっかけになったということだったが、3回目は参加しなかった。この方は巻き爪の予防というよりケアが必要な状態であったことから、参加目的のずれを感じ参加できなかったのではないかと推察された。今後はできるだけケアが必要な方も最終回まで参加できるよ

う支援方法を考えていく必要がある。トラブルや悪化の予防について一緒に考えるという姿勢で臨んだが、もっと参加者一人ひとりに関心を向けることで継続した参加につながるのではないだろうか。その点を考慮すると対象人数は10人程度が妥当であろう。

支援センターには何人かの参加者からその後の状況報告が喜びとともに寄せられた。この教室で知り合った人と体操教室に通い始めたとか、外反母趾の足に合わせておしゃれな靴をオーダーメイドしたなどである。参加者個人の足の健康にとどまらず、参加者同士の交流が生まれたり、諦めていたおしゃれができるようになったりなど、外出の機会が増えたことから介護予防としての効果が得られたと考える。

予防としてのフットケアは容易に日常生活にとりいれることができる。多くの人が元気なうちから足の健康に関心を持ち、足のトラブルを予防してほしい。今後は介護予防教室での学習効果を上げるため、自己効力感を後押しできるようフォローアップを検討していきたい。

●参考文献

- 1) 日本フットケア学会編：フットケア，医学書院，2006。
- 2) 宮川晴紀：メディカルフットケアの技術，日本看護協会出版会，2003。

吉田朋子 ● よしだともこ
東京南看護専門学校
〒206-0824 東京都稲城市若葉台3-8-2