松前町発介護予防事業「元気で活動的な85歳をめざして」

介護予防事業でのフットケア

渡邊桂子／増田圭子　松前町在宅介護支援センターみどり
秋山昌江　聖カタリナ大学人間健康福祉学部
岡村絹代　愛媛県立医療技術大学保健科学部

2006年4月からの新介護保険の施行により，フットケアは「介護予防事業」（地域支援事業）と「新予防給付」に組み込まれた。介護予防事業の運営は，その中核を担う地域包括支援センターの活動内容と適切さにかかっているが，伊予郡松前町でも2006年度より「元気で活動的な85歳をめざして」介護予防事業が始まり，在宅介護支援センターみどりが松前町から委託を受けてフットケア事業を実施した。

■企画と内容

対象者は，要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者で，鶏眼，胼胝，陥入爪などの皮膚トラブルがある人，下肢の疼痛による歩行困難や転倒しやすい人など，足と歩行に問題がある人とし，事前に参加者宅を訪問して健康状態のチェックと事業の説明を行ない，継続して参加できるかどうかを確認した。

フットケア事業は，スケジュール（**表**）に沿って講義，フットケア，運動プログラムの実施，およびセルフケアを取り入れながら，転倒予防と閉じこもり予防を目的に取り組んだ。

プログラムの内容は，初回と最終回はフットケアの効果を判断するため問診，介護予防検診「おたっしゃ21」（東京都老人総合研究所開発）の記入，身体機能検査，フットルックによる足の状態の観察などを含んだフットケアカルテの作成など，測定とアセスメントの時間とした。特にフットルックを使った足底部の画像は，参加者自身が足指の角度や接地面積，足裏の圧力を確認でき，足についての関心が高まった。測定日にやむを得ず欠席した人については，別途測定日を設け，全員のデータ収集に便宜を図った。

体力測定，問診，下肢のアセスメント時の注意点として，参加者は他者と比較して優劣をつけ気にかけ，その結果必要以上に過度な運動を行なう傾向があるため，できるだけ「無理をせず自分のペースを守ること」「人と比較しないこと」などの理解を得るように丁寧に説明し，検査という言葉を使用しないなど心がけた。

「足の手入れと運動」については，体のストレッチ，下肢のマッサージ，指と下肢の体操を中心に行ない，参加者のペースを守り無理をしないように行なった。個別のフットケアでは，爪切り，爪ヤスリ，ビューティフット，ゾンデを使用して（**写真1**）爪と踵のケアを行なうとともに，参加者各人の性格や生活状況に応じ爪の切り方や足の状態について評価・助言を行なった（**写真2〜4**）。

また，教室の最後の時間には参加者全員が「いい湯だな」や「365歩のマーチ」の音楽に合わせて，楽しくリズミカルに全身運動が行なえるよう転倒予防体操を取り入れ，心地よい汗を流した。参加者は，個別ケアと集団指導の組み合わせにより楽しく気持ちよい時間を過ごし，参加者自身のエンパワメントを高めていくことができた。

皮膚科疾患と靴の側面からのアプローチでは，「皮膚科疾患」および「歩くことが楽な靴」をテーマに，専門的な講義だけではなく体験や実技を含んだ内容とした。「皮膚科疾患」については，皮膚科の医師により，皮膚の状態に不安がある参加者の皮膚を採取し，顕微鏡を使用した模擬検査などを実施することで皮膚科疾患への関心を深めることができた。

「歩くことが楽な靴」については，オートテックシューマスターの資格をもつ靴屋を講師として，フットプリントを使いモデルとなった参加者の足の状態等の計測とアセスメントを行なった。モデルは自分の足に合った靴を履いて歩き方の違いを実感し，参加者は転倒リスクを減らす靴選びのポイントを学んだ。

また，プログラム以外の日時ではあったが，参加者へのアフターフォローとして測定結果の評価や生活面での助言などを内容とした個別面談を実施した。

■実施と結果

参加者は16名で平均年齢は75.1歳，最高齢者は82歳だった。参加者のほとんどは足病変により転倒の不安があり，「少しでもよくなりたい」「自分の足で最期まで歩きたい」という思いをもっていた。しかし，自分の足に不安をもちながらも，鶏眼や胼胝をカミソリやハサミで削ったり，必要以上の深爪や市販の白癬治療薬を購入し塗布するなど，独自の方法で足の手入れを行ない，「仕方がないこと」とあきらめていた。

日程は，6月7日〜10月13日の間の全10回で，原則として隔週土曜日の2時間とした。参加者の出席率は89%で，軽度の物忘れにより曜日の間違いや日程を忘れることがあった参加者に対しては，事業の前日や当日に確認の電話連絡を行ない参加できるように配慮した。事業の進行については，2名の支援センタースタッフが半数ずつ参加者を担当し，参加者の状況把握やアセスメント，個別の連絡などにあたり，得た情報やその後の各人の状況については適宜講師と話し合いを重ねながら，教室の運営を調整した。

©IGAKU-SHOIN Ltd, 2009

2026/10/08 06:21:01

表　フットケア事業プログラム/全 10 回

実施日・時間	内　　容
第 1 回 6 月 7 日(土) ①　9：30〜12：00 ②13：00〜15：00	**初回測定**(参加者は午前・午後の部に分かれ実施) ・介護予防検診「おたっしゃ 21(最大握力，最大歩行速度，開眼片足立ち時間含む)」 ・身体機能検査(身長，体重，血圧，脈拍数，降圧剤の内服，ファンクショナルリーチ) ・フットケアカルテの作成(爪，皮膚のアセスメント，足趾力測定) ・フットルックによる足の状態のアセスメント
第 2 回 6 月 21 日(土) 10：00〜12：00	・講義「はじめよう！　フットケアで転倒予防」(フットケア専門士) **足の手入れと運動(1)** ・体のストレッチ　・足の手入れとマッサージ ・足指と下肢の体操，新聞紙を使った足の運動
第 3 回 7 月 12 日(土) 10：00〜12：00	・講義「足によく見られる皮膚科疾患について」(皮膚科医師) ・模擬検査
第 4 回 7 月 21 日(月) 10：00〜12：00	**足の手入れと運動(2)** ・体のストレッチ　・足の手入れとマッサージ ・足指と下肢の体操，踵の手入れ　・転倒予防体操(いい湯だな)
第 5 回 8 月 9 日(土) 10：00〜12：00	**足の手入れと運動(3)** ・体のストレッチ　・足の手入れとマッサージ ・足指と下肢の体操，踵の手入れ　・転倒予防体操(いい湯だな)
第 6 回 8 月 23 日(土) 10：00〜12：00	・講義「歩くことが楽な靴について」(オートテックシューマスター) ・実技(フットプリントによる足の計測，靴合わせ，正しいウォーキング)
第 7 回 9 月 6 日(土) 10：00〜12：00	**足の手入れと運動(4)** ・体のストレッチ　・足の手入れとマッサージ ・足指と下肢の体操，踵の手入れ　・転倒予防体操(365 歩のマーチ)
第 8 回 9 月 20 日(土) 10：00〜12：00	**足の手入れと運動(5)** ・体のストレッチ　・足の手入れとマッサージ ・足指と下肢の体操，踵の手入れ　・転倒予防体操(365 歩のマーチ)
第 9 回 10 月 4 日(土) 10：00〜12：00	**足の手入れと運動(6)** ・体のストレッチ　・足の手入れとマッサージ ・足指と下肢の体操，踵の手入れ　・足指運動(タオルのたぐり寄せ) ・バランス力，歩行能力　・転倒予防体操(365 歩のマーチ)
第 10 回 10 月 13 日(月) ①　9：30〜12：00 ②13：30〜15：30	**最終回測定**(参加者は午前・午後の部に分かれ実施) ・介護予防検診「おたっしゃ 21(最大握力，最大歩行速度，開眼片足立ち時間含む)」 ・身体機能検査(身長，体重，血圧，脈拍数，降圧剤の内服，ファンクショナルリーチ) ・フットケアカルテの作成(爪，皮膚のアセスメント，足趾力測定) ・フットルックによる足の状態のアセスメント

フットケア事業終了後，参加者からは次のような声を聞くことができた。まず，足の状態の変化とトラブルの改善については，「手入れにより足がきれいになった」「足の痛みがなくなった」「歩きやすくなった」「足の裏がすべすべになった」「また自転車に乗れるようになった」などであった。また，「いつもきれいする意識がついた」「お風呂で丁寧に洗い磨くようになった」「足の手入れが習慣になった」「身体よりも足の手入れに時間をかけるようになった」「爪にも気配りができるようになった」「新聞で関連の記事を見つけるとファイルしている」「毎日手入れや運動を続け，少しでも元気でいたい」など，足への関心が高まっていた。

フットケア事業終了後の生活については，教室の終了が近づくにつれて，「教室が終わったらどうしようかと悩んでいる」「引き続き次のグループにも参加できないか」等の声が上がりはじめ，それが不可能だと知ると落胆の声があがった。そこで，町の事業で参加できるメニューとして「脳の健康教室」を紹介し，5 名が参加を希望したため調整を行なった。

その他，「寿命が 10 年延びたような気がする」「女性ばかりと思ってい

2026/10/08 06:21:01

写真１　使用したフットケア用品

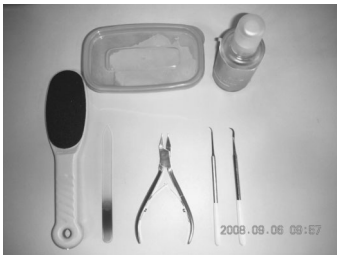

写真２　爪きり

写真３　踵の角質除去

写真４　足のマッサージ

たら，男性の参加者もいてよかった」「これまで生きてきて，こんなに丁寧に足の世話をされたことがなかった。爪まで切ってもらいありがたかった」「この教室に参加して元気になった」「外によく出ていくようになった」など，精神的な充実を感じているようだった。

■考察

参加者とともに学び，笑い，ふれあった半年間のおつきあいが終了した。フットケアの効果を評価するため問診，介護予防検診「おたっしゃ21」，身体機能検査，フットケアカルテを分析した結果，バランス力や歩行速度には大きな変化は見られなかったが，わずかながら認知症および転倒のリスクは改善されていた。また，鶏眼や胼胝などの足病変や重心の位置に改善がみられ，全参加者に足趾力の向上を認めた。

客観的なデータ以外に，私たちが最も変化を感じたことは，参加者の表情や行動であった。事業開始前はそれぞれが足の痛みや不自由さを訴え，そのことが参加者自身の生活を受け身で消極的にさせていた。しかし，プログラムが進むにつれて，参加者は足に対する関心が高まり，家庭での手入れが習慣となっていった。

さらに，爪や角質の手入れにより，痛みや歩くことへの不安が解消したことから，明るい気分となり参加者同士の会話が弾み，教室全体が活気ある雰囲気へと変化していった。また，16 名という少集団であったためか参加者同士が仲良くなり，教室への往復をともにする，教室が始まる前のお喋りを楽しむ，教室が終了した後は近くのショッピングストアーへ買い物に出かける，ランチを楽しむ，午後からの「家族介護者教室」にグループで参加するなどフットケア事業をきっかけに活動的でいきいきとした生活を送っていたようだった。

このことは，次の事業（「脳の健康教室」）への参加や，何かできることを見つけたい，夫婦でこれからも元気でいたいなどの声となり，行動へとつながったと考えられる。

介護予防事業の一環としてはじめたフットケア事業は，私たちの予想以上に好評だった。現在セルフケアを中心とした 2 クール目の教室も順調で，もうすぐ終わりを迎えようとしている。秋から冬へ変わる寒い時期に，参加者は私たちよりも元気で毎回 30 分以上も前には集合し，教室のセッティングや後片付け，自己健康チェックなど自ら行動し，ますます元気で頼もしい。しかし，介護予防は，従来の一次予防の考え方からより健康で，より QOL の高い健康寿命の延伸の考え方へシフトしているため，単に楽しいとか参加すればよいというだけにはとどまらない。適切な介護予防プログラムにより運営され，効果を検証しながらエンパワメントやセルフケア能力の向上を目的に参加者自らが積極的に取り組むことが重要だと感じている[1)]。

今回の参加者の多くは，今後も継続して事業への参加を希望していることから，教室終了後のフォローとして自主グループ活動育成を視野におき，次年度はその方向性を意識した内容のプログラムとなる予定である。この事業が松前町の「元気で活動的な 85 歳」の第一歩となるように，引き続き来年度も取り組んでいきたい。

●参考文献

1）石垣和子・北池正・宮崎美佐子監修：保健師・看護師のための介護予防の知識と技術，中央法規出版，2-12，2005.

岡村絹代●おかむらきぬよ
愛媛県立医療技術大学
〒791-2101　愛媛県伊予郡砥部町高尾田 543

2026/10/08 06:21:01