

政務活動報告書

令和7年3月 31 日

[教育民生委員会]

代表者氏名	川合 滋 印	記録者氏名	足立 淑絵 印
活動者氏名	川合 滋 幸松孝太郎 足立 淑絵		
活動日	令和6年11月21日(木)		
活動先	・総合福祉センターふれあい(名張市丸之内)		
活動目的	・フットケアの効果と実践 東都大学 幕張ヒューマンケア学科 臨床工学科 教授 山下 和彦 氏		
名張市議会 受 7.3.31 第 号			

★フットケアの効果と実践

東都大学 幕張ヒューマンケア学科 臨床工学科 教授 山下 和彦 氏

○はじめに

・フレイル対策

①フットフレイル、②オーラルフレイル、③ガットフレイル

上記を対策し、体力・筋力のフィジカルフレイル対策

・歩くこと = 足・爪 → 日常生活活動、社会参加を支える大基本

・足部・足爪に問題がある中高年：6割以上にニーズがある。

(先行研究：フレイル10%、プレフレイル40%と報告)

→ 名張市の40歳以上の人口：50,112人のうち、30,000人の足・爪に問題あり

→ 名張市の60-84歳の要足部・足爪問題対策人口：26,080人のうち、16,000人

○健康日本21(第3次)の新たな視点 ～より実効性を持つ取組～

①女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目を立て、女性の健康習慣についても明記。骨粗鬆症検診受診率を新たに目標設定

②自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③他の計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加。自治体での連携を図る。

④アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など、介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者(アプリ業者など)間での連携による健康づくりについて明記

○健康寿命の延伸 → 地域参加寿命の延伸

・健康寿命 → 自覚的健康度(自分が幸せだと思える):市民それぞれが目指すところ
客観的健康度(要介護1までを健康と定義):行政が目指すところ

・社会参加寿命の延伸 → 何かの誰かの役に立つ、地域で協力する体制づくり

(地域コミュニティの育成、地域リーダーの育成、第3の居場所づくり)

・市民の活動状況の把握 → ICTの活用で分析、対策

○加齢とともに大きな問題になる転倒・骨折

要介護になる理由を確認

(単位:%)

2019(令和元)年

現在の要介護度	第1位	第2位	第3位
総数	認知症 17.6	脳血管疾患(脳卒中) 16.1	高齢による衰弱 12.8
要支援者	関節疾患 18.9	高齢による衰弱 16.1	骨折・転倒 14.2
要支援1	関節疾患 20.3	高齢による衰弱 17.9	骨折・転倒 13.5
要支援2	関節疾患 17.5	骨折・転倒 14.9	高齢による衰弱 14.4
要介護者	認知症 24.3	脳血管疾患(脳卒中) 19.2	骨折・転倒 12.0
要介護1	認知症 29.8	脳血管疾患(脳卒中) 14.5	高齢による衰弱 13.7
要介護2	認知症 18.7	脳血管疾患(脳卒中) 17.8	骨折・転倒 13.5
要介護3	認知症 27.0	脳血管疾患(脳卒中) 24.1	骨折・転倒 12.1
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 23.6	認知症 20.2	骨折・転倒 15.1
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 24.7	認知症 24.0	高齢による衰弱 8.9

注:「現在の要介護度」とは、2019(令和元)年6月の要介護度をいう。

2019年 国民生活基礎調査の概況 厚生労働省

キーワード: 関節疾患, 転倒骨折, 高齢による衰弱, 認知症, 慢性疾患

Fact1:骨折の原因は転倒が9割

Fact2:転倒は歩行中に起こることが多い

○骨折の身体的因子

- 1.年齢(80歳以上)
- 2.女性
- 3.移動生涯
- 4.バランス能力
- 5.歩行能力
- 6.下肢筋力
- 7.歩幅
- 8.握力の低下
- 9.薬やパーキンソン病などの疾病
- 10.足部・足爪の状況

○歩行速度が速い方が健康寿命が長い

歩行速度が速い方が健康寿命が長い

健康指標

- ・10mを何歩で歩く?
- ・そんな運動指導
- ・足、爪、歩き方
- ・日常的な運動

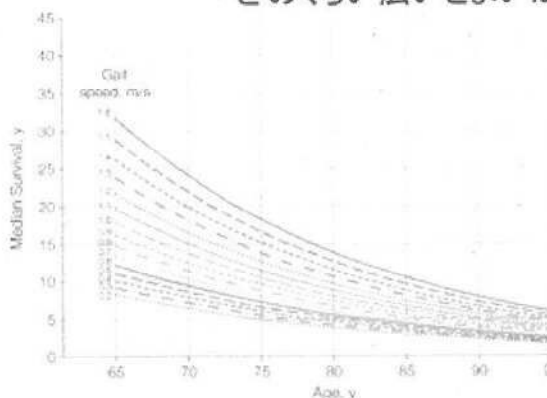
・歩行速度を構成する要素: 歩幅, 回転数

→回転数を上げるのは大変

ハイキング・山歩きで体力をつける!
健康づくりに効果的

→歩幅が広くしたい→歩行機能向上→健康寿命の延伸

・どのくらい広いとよいか? →60~65cm+αを目安に 確認できる場所を作りますか?



通常歩行時 Taniguchi, Gerontology, 2012

	狭い	普通	広い
男性	≦61.9	61.9-70.6	70.6≦
女性	≦58.2	58.2-65.1	65.1≦

最大歩行時

	狭い	普通	広い
男性	≦78.0	78.0-85.5	85.5≦
女性	≦65.1	65.1-73.8	73.8≦

・日本内科学会雑誌より

足病変が発症したら、

- ① 成因(神経障害や血流障害)
- ② 外因(靴擦れや外傷など)
- ③ 感染の有無
- ④ 重症度
- ⑤ 緊急度を迅速に診断

上記のことを踏まえ、患者と医療関係者へのフットケア教育、定期的なフットチェックとケア、集学的なチーム医療により足切断が49～85%減少することが明らかにされているフットケアを提供する。

歩行寿命を延ばす → 歩ける足づくり → 足のケア+筋力UP

【考えられる効果】

- ・転倒骨折予防
- ・認知症予防
- ・慢性疾患の維持・改善
- ・関節疾患の予防・改善
- ・うつなどの精神的課題の改善

・足部や足爪は、60歳を越える頃に機能低下する。

→ 約50年間1日平均8000歩 → 1億4600万歩 → 片足7300万歩

→ 適切なメンテナンスが必要

・足部のメカニクスに問題がある人は、有効期限が短い。

→ メカニクス + 使い方：骨格、フットケア、歩き方、スポーツに關係する。

・歩行機能を維持する = 健康寿命を維持する。

→ 歩けなくなると生活ができない + 認知機能など様々衰える

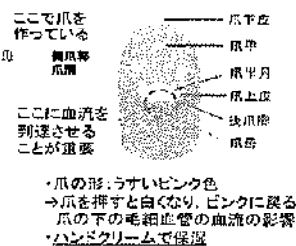
歩行に重要なのは？
 →ひふく筋、ヒラメ筋、前腓骨筋
 →歩行時にU/Iには下脛三頭筋？
 力の出力先→突は足先
 →なかなか気がつかない
 歩行の蹴り出しはつま先が重要

- ・体を支える基本は“足”である
- ・膝が痛くて動けない高齢者は足が原因であることも・・・

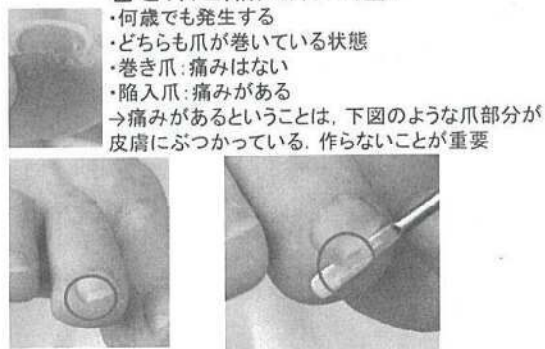


爪の役割

- ①外部からの衝撃から指を守る
- ②力を支える
- ③センサ機能(触覚)を高める



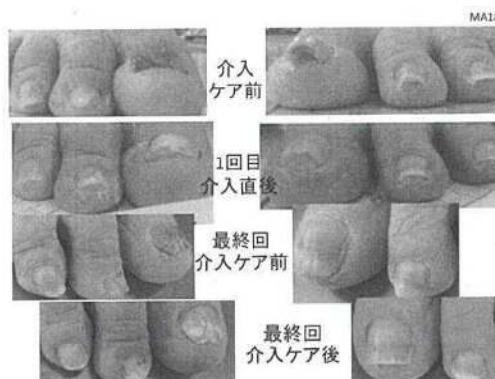
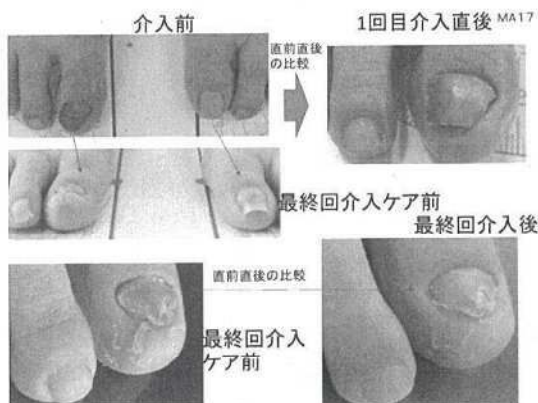
巻き爪と陥入爪の違い



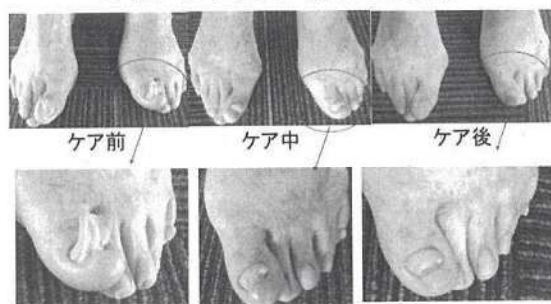
糖尿病の足にトラブルが起こる要因

- ・足指・足爪の変形・靴ずれ・関節の変形(拇趾球, 足指等)
- ・皮膚の異常(乾燥, ひび割れ)・足裏のタコ
- ・免疫力の低下・(足の)傷が治りにくい

糖尿病になると赤線部分の関節が動きにくくなる(可動域制限)
メカニズム: 高血糖持続→関節のコラーゲン繊維の結合→筋繊維の柔軟性欠如
→可動域制限が発生→足指が曲がらない・アーチが下がらない→足裏にタコ発生



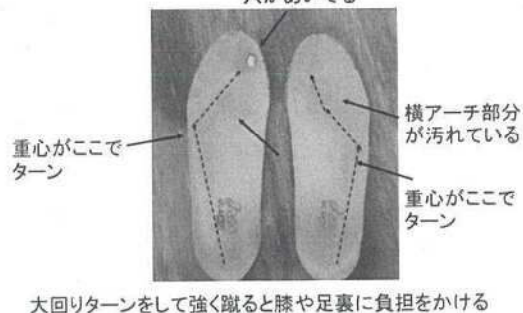
フットケアによる爪の変化



靴底はどこが減りますか？



ある変形性膝関節症の方のインソール



靴選びのポイント

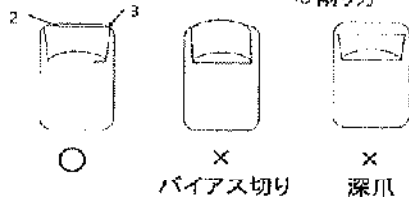


爪の切り方

1. 足指の形に爪が切られている！
2. 爪の先の白い部分を1mm残す！
3. 爪のへりの部分を切り過ぎない！

気をつけるポイント

- (1) 切り過ぎない
- (2) 形を整える
- (3) 削り方

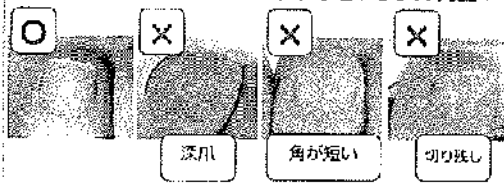


○セルフフットケアのポイント

- ① 足を見て、触れて観察しよう。
- ② 正しい爪切りをしよう。
- ③ 爪やすりをかけよう。
- ④ きれいに洗おう。
- ⑤ 足もスキンケア

理想的な形と長さ

- ・ 指と同じくらいの長さにするのが適切
- ・ (白い部分は少し残す)
- ・ 爪の先端が四角い形になっているのが理想的
- ・ 爪の角を無くしてしまう・短く切りすぎてしまう
- その部分から爪が巻いてしまうなどトラブル発生！



(2) 正しい爪切り

- ・ 足指の形に爪が切られている
- ・ まっすぐ切って角はやすりで削る



45度に切ってほしくない

- ・ 短く切りすぎない

- ・ 指先に真っ直ぐなものをあてる
→ 当たらない程度の長さ
- ・ 白い部分が0.5mm程度残っている

(2) 正しい爪切り: 間違った爪切り編

- ・ 深爪

爪が縦に割れてしまう原因！

- ・ 一度で爪を切る



- ・ 三角切り(バイアス切り)



角になった箇所が
皮膚に刺さり痛みが生じる



① 足の観察ポイント

足背・くるぶし・
踵など

- 足の色はどうですか？
- 冷たくないですか？
- むくみの状態はどうですか？
- 水泡などはありませんか？
- 粉擦れはしていませんか？
- 傷などはないですか？
- くるぶしにタコはないですか？

足爪

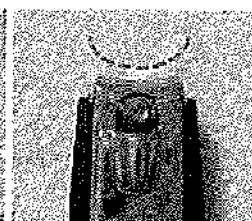
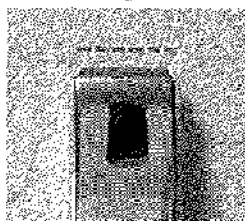
- 爪は濡っていませんか？
- 短くなっていませんか？
- 変形していませんか？
- 伸びすぎていませんか？
- 痛みはありませんか？
- 小指の爪はありますか？
- ボロボロ欠けやすくなっていますか？

足裏

- タコや魚の目はありますか？
- ガサガサになっている場所はないですか？
- 指は開きますか？

爪切りの選び方

刃が丸くなっている爪切りではなく、
刃が真っ直ぐの爪切りを使いましょう。



(2) 正しい爪切り: 爪切りの使い方編



爪と刃は平行に！

- ・ 爪切りの下刃で指先に押し当てる
- ・ 刃と刃の間に爪が入る位置で固定
- ・ 5回に分けて切る
- 小さい爪になるべく数回に分けて切る

(3) 爪やすりのかけ方

- ・ やすりは端から横に向けて
一方通行で半分ずつかける
- 往復ゴシゴシかけるのはNG

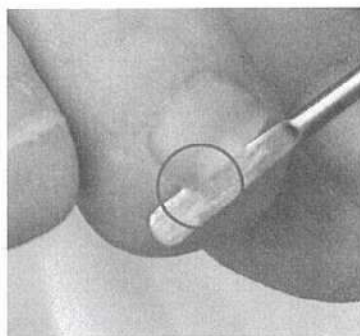


- ・ 仕上げにやすりを縦方向に
かける

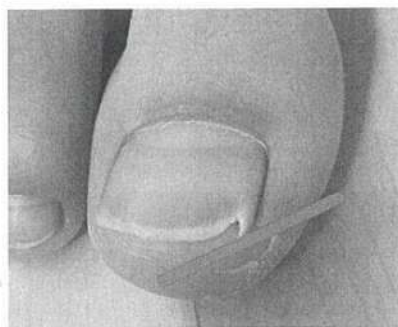
→ 先端に向かって滑らせる

- ・ 爪切りで切ったときの毛羽
立っている箇所を削るイメージ



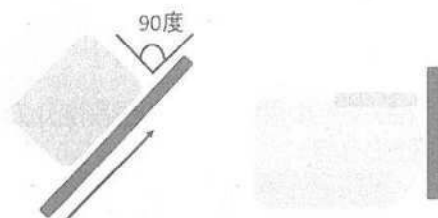


③ 爪やすりのかけ方:巻き爪

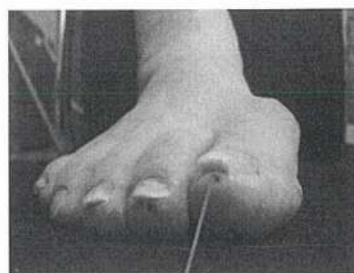


③ 爪やすりで長さの調整

- ・やすりを爪先に対して90度(直角)にあてる
- ・端から一方通行で反対側までやすりをかける
→指先に当たるまで



足部のセルフケアの実施



豚毛、馬毛の
歯ブラシを使う

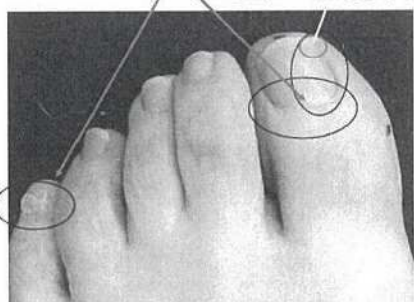
泡立てて、ゆっくり、
柔らかく！

週に1回:フットケアの日
を決めよう

爪の間のケアは柔らかい歯ブラシでゴシゴシ・・・！
ゆっくり丁寧をお願いします！

ここらへんもゴシゴシやわらかく洗う

ここにゴミがたまりやすい



セルフケア前



ケア3か月後



足裏マッサージ、足裏コロコロ、
保湿剤、お風呂でキレイに洗う、
お風呂上りにしっかり拭くを
3か月継続

○足と足爪の洗い方・吹き方

- ・温度：体温より少し低め(36 度程度)、時間：両足 5 分以内
- ・爪の根元、爪先、爪のまわり、爪の横
- ・足の裏 は、一方向だけでなく、指紋に沿う、または指紋に逆らって洗う。(指と同じように指紋がある。)
- ・指の間、指の付け根の裏(特に第 4・5 指はくっついているため裏側からだと洗いやすい。)
- ・皮膚の状態を確認しながら、泡をしっかり流す。
- ・タオルで包むように、抑えるように拭いて水分をとる。(ゴシゴシ拭くと表皮が剥がれる。)
- ・指・指の間・指の付け根の裏も、1 本ずつ拭く。

○足と足爪のスキンケア

- ・使用するクリームは、尿素入りやケラチン配合のクリームでなくてよい。(正常な皮膚を溶かしてしまう。)

- ・皮膚だけでなく爪も乾燥するため、しっかりと保湿する。
- ・爪回りはクルクル、指も真っすぐに伸ばす。
- ・指の間や指の裏には塗らない。(湿りやすく、感染しやすいため)
- ・お風呂前にクリームを塗った場合は、滑りやすいので注意が必要。

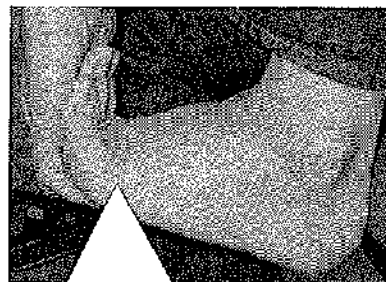


足指の間に手指を挟みこみ、足の指の柔軟をしましょう。
転倒予防には足の指の機能が重要です！

そのまま前後や回転運動をしてみましょう。

手を使って、ゆっくり大きく足首を回してみましょう。

足指でじゃんけんをしてみましょう！



足の指を起こしてみましょう。起こしたまま
維持できますか？できたら、曲げる方向にも
やってみましょう。

足部、足裏、足爪に着目しよう

- ・足指でじゃんけんのグーができますか？
→そのとき足指の付け根にげんこつができますか？
- ・足指は上側にそりますか？(歩行の蹴りだしの形)
→ハイアーチ、回内足など足指の付け根に問題が
出る人も多い
- ・外反母趾や扁平足ではないですか？
→踵外反、回内足、アキレス腱が短いなど原因は
身体にある

足裏や足拇指の内側、足第5指の
付け根のタコ、巻き爪は身体機能
低下のリスク群



ショパール関節(横足根関節)の ストレッチ



横方向やひねる運動が多い、後脛骨筋の柔軟性が重要

○期待する地域での取り組み

- ・定期的な足部の計測：見える化と継続性の推進
- ・市民力を健康づくりに活かす。
- ・健康づくりの担い手の育成(知識と技術)
- ・自分の健康づくりが地域の健康活動につながる。(正しく歩く活動を進めたい。)

○所感

同年4月18日に、地域包括ケアの部署の方を中心とした約40名の方の前で、山下教授から「フットケア」の講義をいただきました。その時のアンケート結果を基に「フットケア実践編」として開催させていただきました。参加人数は前回と同じ約40名で、2度目の参加者の方もいれば、初めて参加した方もおりましたが、全員、爪やすりを使ってフットケアの方法を学んでいただきました。アンケート結果(別添)も「大変参考になった。(31名)」「参考になった。(9名)」の回答をいただきました。

本市も次年度からは予防医療の健康政策の1つとして「フットケア」にも取り組んでいただけると伺っております。今後も会派として医療費・介護費削減目指して、多方面から取り組んでいきます。

フットケア勉強会 アンケート結果

★参加してみての感想

大変参考になった（31件）

参考になった（9件）

★継続した研修の必要性

必要（13件）

時々必要 年1回（12件）、年2回（10件）、年1・2回（2件）、年2・3回（3件）、
年4回（2件）

★学びたい内容

- ・年齢を選ばず教えてあげたくなるような健康法など
- ・フットケア（セルフケア含む）、マッサージのやり方、足の触り方
- ・足の計測・診断など
- ・歩き方（内股、がこ股）
- ・足のケアが足の健康づくりに役立つと学べたので、ぜひ実践していきたい。継続していか
くた
めに定期的に知識を学び直したい。

- ・地域の方（子ども、高齢者）へ伝えていけるだけの知識

- ・フレイル予防について、もっと学びたい。地域でどのように取り組んでいるか、例を上げてい

ただけたら、有難い。

- ・年齢関係なく歩き方など、それによって将来の体の不調が出るのであれば、爪の大切さをも

っと教えてほしい。

- ・ヘルパー等、介護職でもできることがあれば、機会があれば学びたいです。

- ・爪の切り方、爪やすりの使用方法を伝えていきたい。

- ・足のむくみを知りたい。

- ・実践する中で出てきた不明点について学びたい。

- ・地域で健康教育できるような素材やどのように伝えたらいいかという内容

- ・健康づくりで大切な歩き方

- ・足浴のやり方、マッサージのやり方、他社とのやり合いっこ、実際にやっていただきたい。

- ・老眼予防、トレーニング

- ・フットフレイルについて。住民が自ら取り組めるケア、高齢者の歩行について注意点や歩行に

ついて（簡単にできる計測器や機械があれば助かります。）

- ・歩行時の姿勢
- ・地域づくりや地域福祉活動の先進事例
- ・健康をテーマにした研修（健康寿命の延伸、健康づくり等）
- ・実践につながるものなら、どんなものでも学びたいです。
- ・毎年教わることで知識を深めていけるような内容
- ・ずっと覚えておくのは難しいので、繰り返し学びたい。（復習）
- ・睡眠の講義
- ・高齢者の孤立防止対策を効果的・効率的に進めていくための地域システムに関すること

（先

駆的な取組実践）などについて学びたい。

★その他、質問や感想

- ・レジュメは、もう少し大きい文字の方が有難いです。
- ・この年まで爪を習慣的に切っていましたが、正しい切り方があることを知らずにいました。
- ・歩き方など、子どもの靴底の減り方で心当たりがあります。セルフケアの重要性、正しいケア

できれいな爪が生えてくることなどを知ることができました。

・近所の方がよく転倒するなど、思えば足にタコがあったりするので、そのせいなのかと

思い

当たります。今日、聞かせていただいた内容を知らせてあげたいです。

・足のケアがこれ程大切だとは知りませんでした。爪やすりを初めて使いました。爪切り

の形

があることも知らなかったなので、買い直そうと思います。今日の実践編はとても勉強にな

り

ました。有難うございました。

・高齢者の方へのプレゼントに爪やすりは考えたことがなかったけれど、もらう側の方は、

す

ごく嬉しいのではと思いました。プレゼント候補に入れておこうと思いました。

・爪やすりの重要性を実感しました。私自身、外反母趾があり、セルフケアを頑張ってみ

ようと

思いました。

・フットケアはと大切だと改めて感じることができました。自分自身に当てはまることも

たくさ

んありましたが、ヘルパーで訪問する高齢者の方々にも通ずるところが多く、自分達でも

で

きることがあれば対応していきたいと思いました。

- ・足指を丁寧に洗っていなかったのが、以後、気を付けます。

- ・普段、教育などでフットケアの必要性を感じているので、詳しい話を聴かせていただいて、と

でも参考になりました。

- ・以前の研修から爪のケアをしています。爪の色が明るくなり、今も続けています。

- ・歩行問題は筋力だけでなく爪も密接に関係していることに驚きました。靴の見方・選び方・

インソール等、もっと気にかけて見て、選ぶようにしたいと思いました。楽しい講義を有難う

ございました。

- ・医療スタッフにも、もっとフットケアの必要性を知っていただきたいです。

- ・人生 100 年時代の中で、健康で自立した生活を送るための参考となりました。何気なく生活

していましたが、多くの発見がありました。

- ・足の巻き爪が痛かったのですが、やすりの使い方を教えていただいたので本日から実践し、

爪の形を整え、もっと足を労わってあげたいと思います。また足浴は転倒防止に繋がると

聞

き、病院で勤めていた時にもっと意識して実施していたら良かったと後悔しました。同期に

伝えていきたいと思います。貴重な講演会を有難うございました。

・初めて聞いた内容でした。こんな大切な話だったら、もっと若い頃から聞きたかったです。中

高生にも教えてあげたいです。

・靴の選び方が分かりやすかったです。足の筋力が大事とはよく聞きくし歩くことも進めるけ

れども、支えとなる足爪や足指のことは意識せず話していたので、今後はサロンなどで話し

ていきたいと思います。

・足の小指の爪が年々縮んでいて歩くにくいと感じることもあります。少しずつケアを頑張っ

て少しでも通常に生えてくれればと思います。市民全体を対象とした研修講座をしてほしい

と思います。

・実際に爪のケアの品を見せていただき、分かりやすく、購入してみようと思っています。

子ども

もは内股で、靴底は内側に減っています。今日、学んだことを伝え、一緒に靴を見て歩き

方を

見てみます。改善された写真を目の当たりにして、コツコツ、フットケアしていきます。

・貴重な講演を聞かせていただき、有難うございました、爪の切り方のレクチャーや爪や

すり

でのケアの仕方を実際に教えてもらえて嬉しかったです。教えていただいたことを周りの

方

にもお伝えし、元気に歩くことができる人が増える地域づくりを目指したいと思いました。

・軽視していたところの大切さを学びました。

・フットケアの専門家は、どこにいるのですか？

・高齢者に関わる中で、足爪に障害のある方が非常に多いです。3か月後に美しい足を取

り戻

された映像を見て「素晴らしい!!」と思い、感動しました。どこに行けば対応していただ

けるの

でしょうか？

・セルフケアは高齢者でもできるのでしょうか？

・今回の内容を広めていく政策が必要だと思いました。

