

お年寄りの歩行困難防ぐ

お年寄りが足のつめや指に湿疹などのトラブルを抱えると、痛くて歩けなくなったり、転倒したなどの場合がある。そうしたならないよう、普段から正しい手入れをする「フットケア」という試みがある。県内でもフットケアの専門家を養成する講座が開かれ、取り組みの輪が徐々に広がっている。

県内でも取り組み広がる

足の指はたがやちおのめ、水虫のほか、つめ全体が厚くなる厚皮症、爪甲、つめが厚く硬くなる爪甲剥離症、爪甲陥凹症、つめが丸くなって皮膚に食い込む陥凹症などがある。症状が悪化すると、つめを切れなくなり、歩くと痛い。フットケアについて詳しい、なごろう皮膚科クリニック(盛岡市高松三丁目)院長の佐藤俊樹さんは「つめが切れず油がたまるのが不安定になり、転倒する危険性が高まる。そのまま進むと歩かなくなり、足の筋肉が弱くなり、また転倒しやすくなる」と警告。

改善するためには皮膚科医の治療を受ける必要があるほか、普段からつめを正しく切ることも大切になる。例えば指を正確に切るには、指の形に合わせた形にあつた靴を履くこと

とも大切だし、足の血の巡りが悪い人はマッサージをすることも勧めたい」と説明する。フットケアは、国が二〇〇三年度から介護予防・地域支え合い事業の一環で普及に取り組んでいる。県内ではフットケアに奮闘し、〇三年に結成した天市町の介護予防支援団体「天市町介護予防支援団体」が調剤師(調剤師)が調剤師協会やホームヘルパーら七人が来年三月までの予定で出張に参入している。

足のつめや指を手入れ

フットケア



第一人者の吉川昭紀さん(右)からフットケアの技を学んだ盛岡市二ツ野町市民センター。

痛い転倒の誘因 「正しく切る」大切 合った靴履くのも

くらし

参加している盛岡市川口の調剤師大石裕子さん(左)は「自分でつめを切れないお年寄りの患者も多い。適切なフットケアができるようにしたい」と真剣に取り組む。

自らも受診しているほつとぎ療法と代女の折笠さんは「一定の知識と技術をを持ったフットケアワーカーを県内にも広げ、困っているお年寄りのためにしっかりとしたサービスを提供していきたい」と熱気込んでいる。