

「自求自足」講座

2回目 足の手入れ

金沢大学医薬保健研究域保健学系
看護科学領域 表志津子

足の手入れ(フットケア)の基本

- I. 足を観察する
- II. 清潔にする
- III. 正しい角質の手入れ
- IV. 足のマッサージをする
- V. 足指体操をする
- VI. 爪を正しく切る
- VII. 足に合った靴を履く
- VIII. 正しく歩く

手入ればセルフケア（自分で）

セルフケアの意義

- 自分の身体をアセスメントできる
- バランス能力を改善し転ばない身体を作る
 - 足趾やアーチのストレッチ
 - 足裏感覚を敏感に
 - 足趾で蹴りだす力
- 自立して生活できる期間を延ばす
- 足から身体全体を健康にする

I. 足の観察

➤ 観察のポイント

- 傷
 - 外反母趾
- うおのめ
 - しびれ
- たこ
 - 深爪
- 角質化
 - 巻き爪
- むくみ
 - 肥厚爪

Ⅱ．清潔にする

➤理由

- 爪のまわりに汚れや角質がたまり、
爪周囲への圧迫や炎症を起こす一因
になる
- 爪周囲に角質がたまった部位が、水虫
の菌感染の温床となる

Ⅱ．清潔にする

➤足を洗う

1. タオルで石けんをよく泡立てる
2. 爪と指の間、指と指の間、足の裏の指の付け根などていねいに洗う
(強くこする必要はない)
3. 爪の周囲も軽く洗い、角質を除く
4. 石けんが残らないようによくすすぐ
5. タオルで足を良く拭く(指の間も)

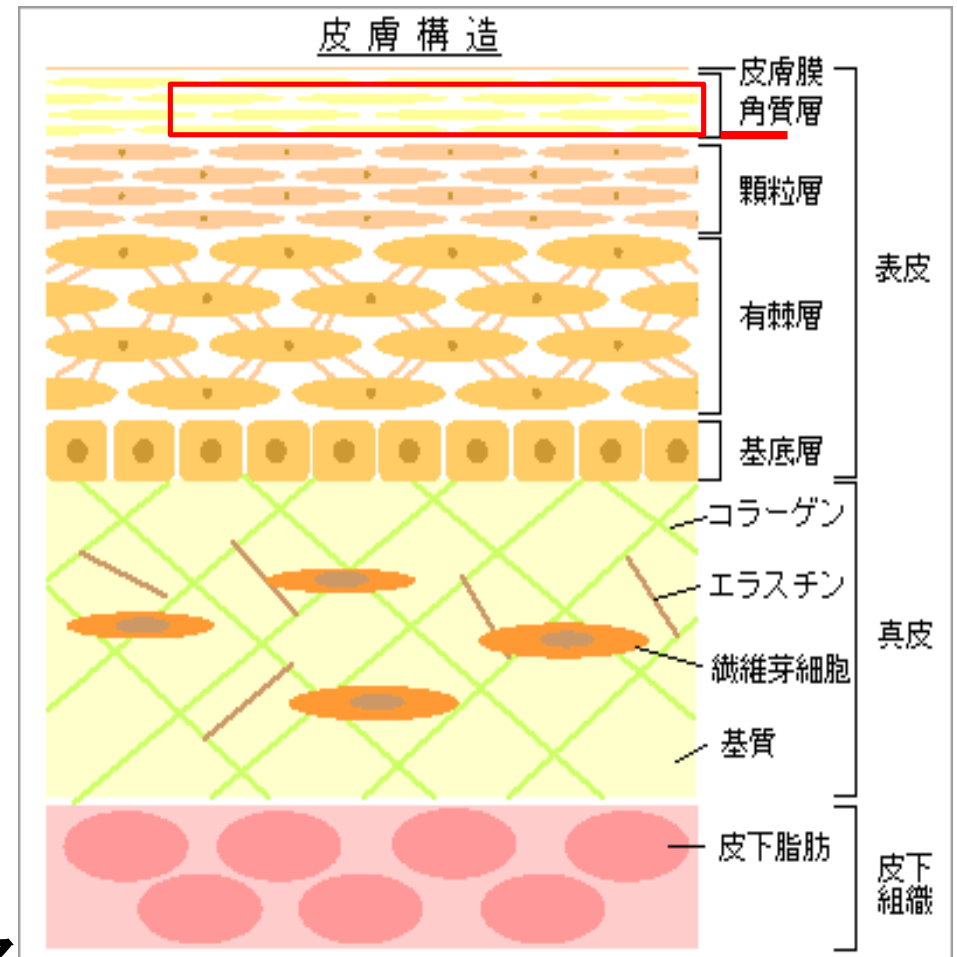
Ⅲ. 正しい角質の手入れ

➤ 角質

- 皮膚をくまなく覆う
- 適度な水分を保ち、皮膚の表面になめらかさ、やわらかさを保つ

➤ 乾燥肌

- 皮膚の水分が不足した肌
- 皮膚を守る角質層のバリア機能が壊される



Ⅲ. 正しい角質の手入れ

➤ 角質の手入れ

- 亀の甲羅の模様のようにひび割れて亀裂
- あかざれとなって出血や炎症
- 痛みを生じ歩くのが苦痛
- 足の裏の角質は雑菌や白癬菌(水虫の菌)の 温床

➤ 冬場の角質の特徴

- 暖房器具により皮膚が乾燥しやすい環境
- 足が冷えやすく、新陳代謝の低下を招く
- 皮膚のターンオーバーが遅くなり、角質化が進行

Ⅲ. 正しい角質の手入れ

➤ 方法

① 入浴後など、湿った状態でおこなう

- お風呂あがりや足浴後に、皮膚をやわらかくほぐし、角質用やすりでこする

※角質の手入れは、週2～3回

② こすりすぎない

- 入浴中に軽石でこすると、皮膚を削っているという実感がなく、こすりすぎる傾向
- 角質をこすりすぎると、皮膚が痛むだけでなく、防御反応が働き、かえって角質化が進みやすくなる

Ⅲ. 正しい角質の手入れ

③保湿する

- かかとはに皮脂腺がなく自然の保湿は難しい
- 角質の手入れ後、すぐに保湿する

□ 保湿効果のあるクリームを使う

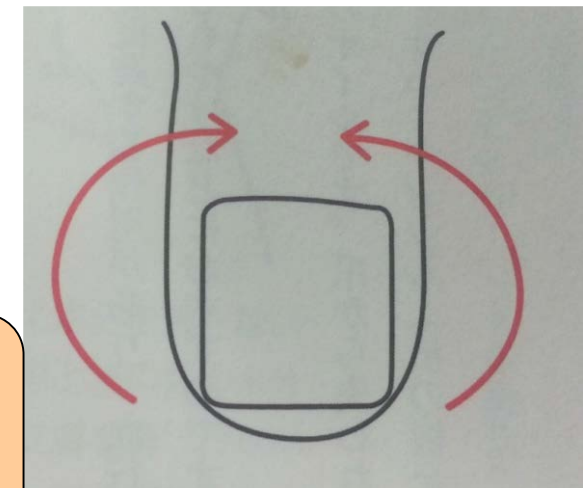
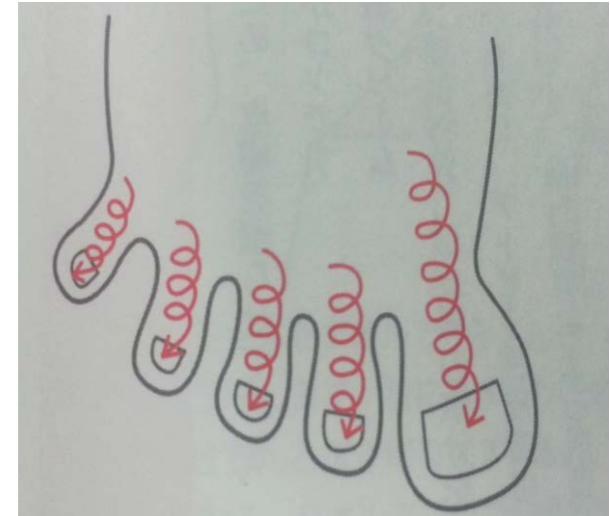
□ 保湿クリームによって、皮膚に発疹、発赤、かゆみを生じた時は、直ちに中止し、皮膚科を受診

□ 靴下は乾燥を防ぎ保湿クリームの成分を浸透させる

Ⅲ. 正しい角質の手入れ

➤ 保湿クリーム の 塗り方

1. お風呂上がりや足浴後、皮膚がしっとりしているうちに
2. かかと、足の指、足の裏全体に、ていねいに
3. 血液循環をよくするために、足の指を1本ずつ、円を描くように
4. 爪の周りにもクリームを



クリームはたっぷり、皮膚を傷めないよう
皮膚のしわに沿い、やさしくすりこむ

IV. 足のマッサージ

➤ マッサージの効果

- 血行促進
- リラクセーション
- 触ることによって足の状態が分かる
- 足の動きを滑らかにする

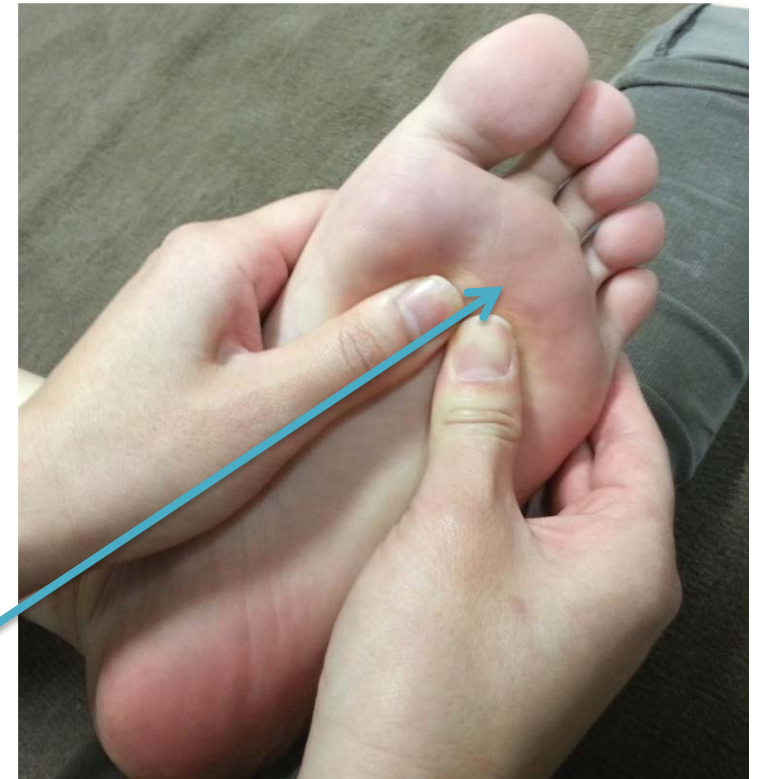
マッサージ①

①足の甲を内から外に向かって足先から踵の方にゆっくりすべらせる(左右3回ずつ)



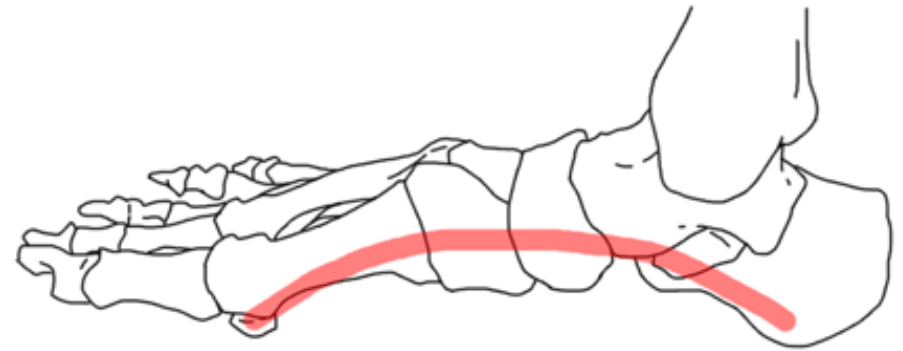
マッサージ②

②足の裏の涌泉などのツボを3秒押して3条話す(左右それぞれ3回ずつ)



マッサージ③

③土踏まずの形をなぞるように踵からつま先の方へ
マッサージする(左右3回ずつ)



マッサージ④

④内くるぶし、外くるぶしの周りを
くるくるマッサージする(左右それぞれ10秒間)



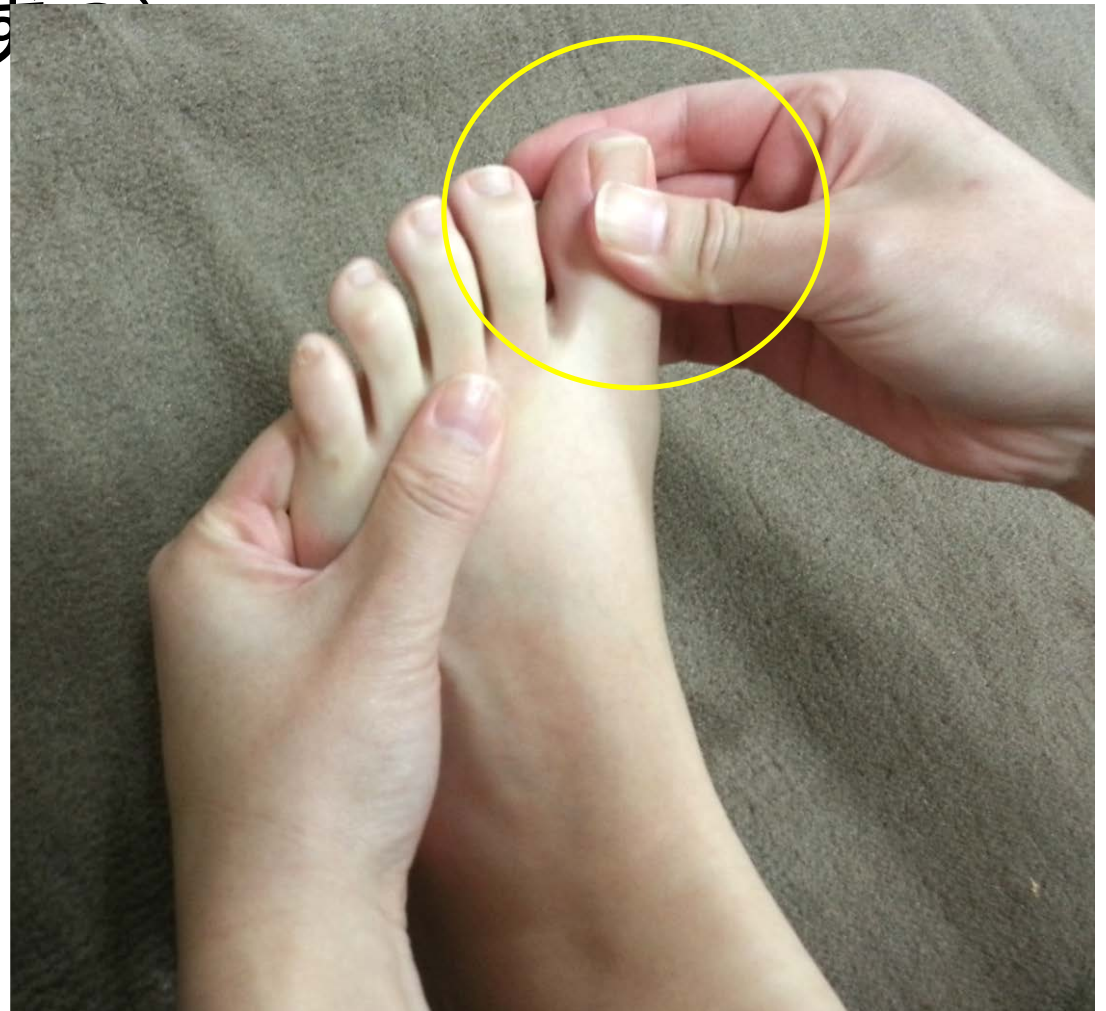
マッサージ⑤

⑤踵を片手でつつみこみ足首をゆっくりと回す
(左右3回ずつ)



マッサージ⑥

⑥指を1本ずつ3秒で握って3秒でゆるめる
(左右それぞれの指2回ずつ)



手を使ったグーパー体操

グーとパーを各10秒間、左右1回

足指でグーをつくる

- 手で足指全体を包むようにつかみ、足指の付け根の部分からしっかり曲げる
- 反対の手で、足首あたりをしっかりと握って固定する

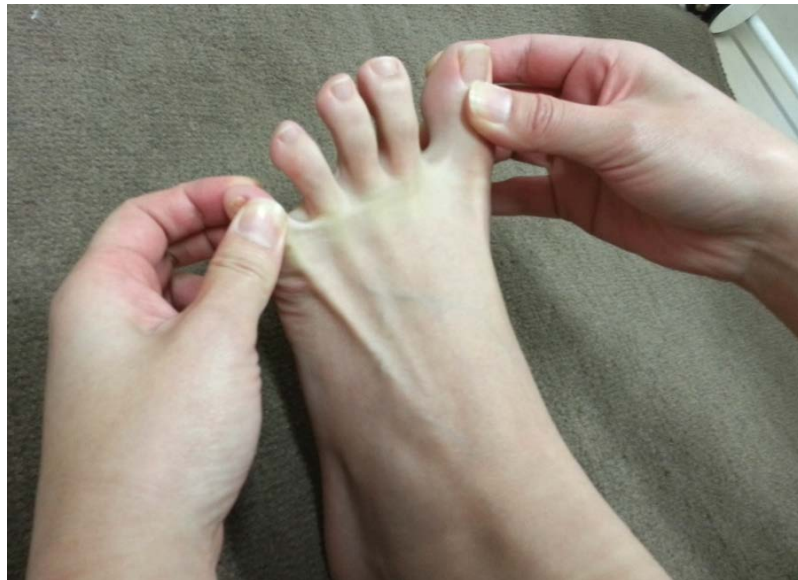


手を使ったグーパー体操

グーとパーを各10秒間、左右1回

足指でパーをつくる

- 手で親指と小指をつまみ、足指の間を広げるようにしてしっかり開く
- 指をそらさないように注意し、痛みのない程度に開く
- 踵は床に付けた状態で行う



V. 足指体操

➤ 足指体操

- 手を使わないグーパー体操
- 新聞・タオルギャザー
- つま先あげ

- 指の動きをなめらかに
- 浮き指、開張足、外反母趾、爪の変形などを予防

- 歩く時に必要な前脛骨筋の強化

手を使わないグーパー体操

左右同時にグーパーを1セットとして10回
両足の指でしっかりとグーとパーをつくる。
これを10回繰り返す。(無理はしないこと)

手を使わないグーパー体操

グー：足の指をグッと縮める。指だけでなく、足指の付け根から大きく丸める。



手を使わないグーパー体操

パー: 足の指を大きくひろげる



新聞ギャザー※イスに座って行う

①まず新聞紙を1/4に切る

片手で新聞紙をしっかり、かたく丸める

呼吸をとめないで、片方の手でしっかり丸める

手を前方に伸ばしできるだけひじを伸ばして行う



新聞ギャザー※イスに座って行う

②丸まった新聞紙を足でひろげる

丸まった新聞紙を足元に置き、両足で指先をうまく使いながら、新聞紙を破かないように足指で新聞紙の上を掃くようにひろげる。
新聞紙のしわもしっかり伸ばす。



新聞ギャザー※イスに座って行う

③新聞紙を丸める

両足の指を使って、たぐりよせるように新聞紙を丸めるたぐりよせられたら、足裏を使ってかたく丸める



新聞ギャザー※イスに座って行う

④足裏でふむ

しっかり丸まったら、足裏でふみつけ、新聞紙の刺激を感じる
ツボ押しの要領で気持ちの良いところを刺激する

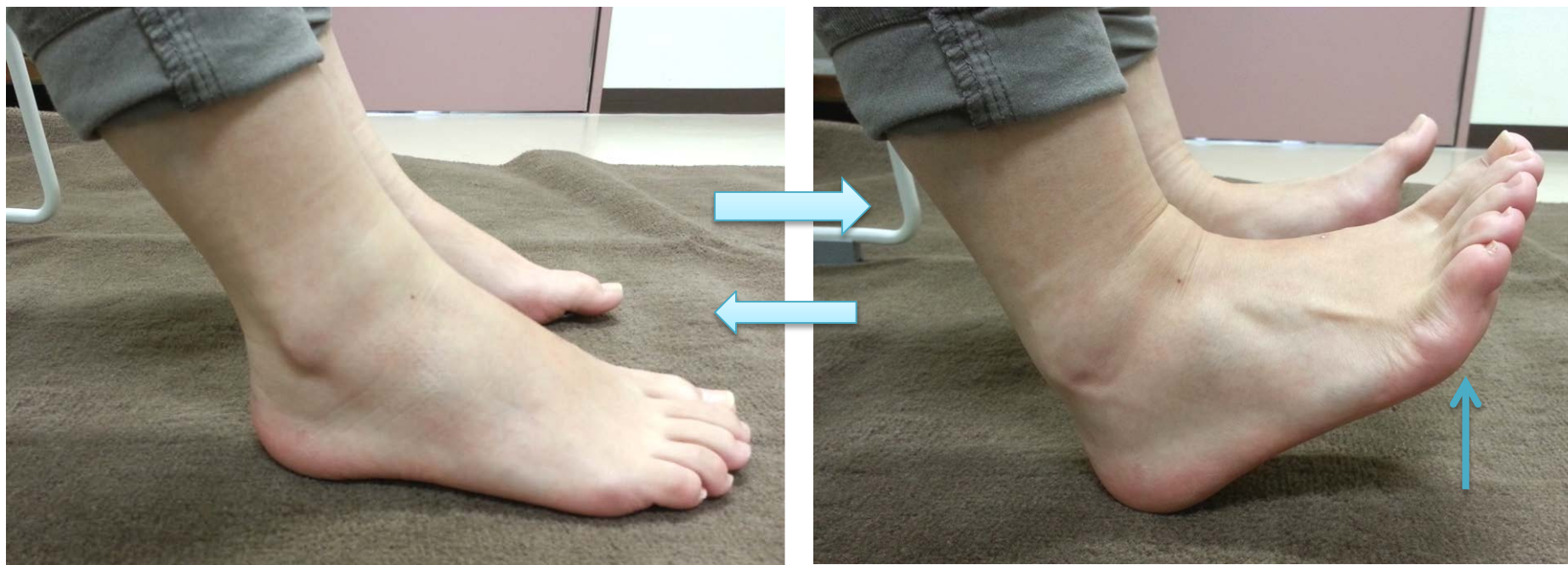
※歩く際には足裏の感覚が重要なので、足裏の感度を高める



②③④をもう一度繰り返す

つま先上げ

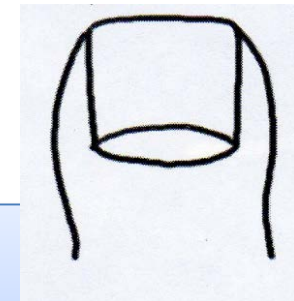
1. イスに座り、かかとを床に着けたままつま先をゆっくり大きく起こし、5秒保つ
2. その後、ゆっくりと下ろす ※8回程度行う



VI. 爪を正しく切る

➤ 正しい爪の切り方「スクエアカット」

- 爪本来の役割である体重を支えることができる
- 足指を保護することができる
- 爪にかかる負担を抑えながら、しっかりと歩けるようになる

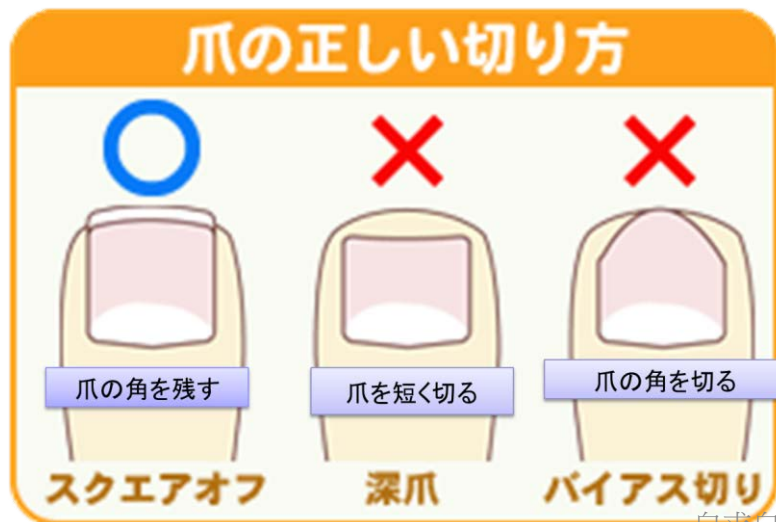


正しい爪切りを行った足の指は
爪の真下でしっかり地面を踏みしめることができるようになる。

VI.爪を正しく切る

➤ 爪の切り方

1. 爪はスクエアオフに切る
2. 爪の長さは、指の先端と同じか、やや長めに切る
3. 爪の端から衝撃を与えないように少しずつ切る
4. (爪を5回に分けて切るようにする)
5. 爪切りについているやすりで爪の左右端から爪の中心に向かってやすりがけをする



「2週間の目標」を立ててみましょう

➤ 目標の例

- 毎朝靴下をはく前に自分の足を見る
- お風呂に入った時に足の指の間までしっかり洗う
- お風呂の後は水分を良く拭きとる
- テレビを見ているときに足指体操をする
- お風呂に入った後に、保湿クリームを塗る
- 爪をスクエアカットに切る
- 保湿クリームを塗るときにマッサージをしながら塗る



どれなら出来そうですか？

「足の手入れ」出典：

- 高山かおる監修：「皮膚科医が教える本当に正しい足のケア かさつき・巻き爪・たこ・外反母趾」, 家の光協会, 2013
- 宮川晴妃著：「高齢者のフットケア」, 厚生科学研究所, 2011
- 山口晴美企画：「ナースのためのフットケアBASIC」, メディカ出版, 2013
- 西田壽代監修：「はじめよう！フットケア第2版」, 日本看護協会出版会, 2012