

# ずみっ！フットケア

施設名：介護老人保健施設 シルバーケア悠悠

発表者：與座 てるみ

介 護：砂川 尚輝

介 護：下地 理香

## 【はじめに】

高齢者の爪の異常や足指の変形などが高率に潜在し、そのことが歩行の不安定や転倒の危険につながり、移動能力を低下させQOLの低下をまねていることが明らかになっています。不適切な足指・爪のケアにより生じる転倒、歩行障害などを予防するために当施設では、足指・爪の重要性和適切なケア方法をテーマにメディカルフットケアを施設内勉強会として、平成17年10月にメディカルフットケアJF協会から講師を招き、メディカルフットケアの講義と実技講習を受けました。受講後、職員のケア技術定着、「フットケア」サービス導入の手順を整備した後、デイサービスでのサービスメニューの一つとして「フットケア」を平成17年12月より開始しました。担当は、介護職員を中心とし、巻き爪の方を対象に、一人当たり1～2週間に1度の割合で、実施日には5名程度の「フットケア」を行っています。

## 【事例】

Kさん 女性 87歳 要介護度3

診断名：糖尿病 利用回数：週4回

右第1趾の陥入爪（巻き爪）により炎症をおこし、その痛みの為、歩行が不安定になり入浴や体操の参加を嫌がるようになりました。

## 【方法】

週に3回、「フットケア」を実施。

フットバスによる足浴（爪を切るには足をお湯につけた後の爪が柔らかくなった状態が適している）

足浴後の足のふき取り（全体の水分をしっかりと取り除く）

マッサージ（むくみの解消にもつながる）

消毒

角質除去（爪を切る前に、爪の先端と周囲の角質を除去しながら爪と皮膚をしっかりと分ける）

爪切り（専用のニッパーを使い、決して深爪にならないよう注意）

ファイル（爪用のやすりを使い、爪の切り口をなめらかに削る）

コットンパッキング（爪が肉に食い込むのを防ぐ為に、爪の角に米粒大にした綿をピンセットで挿入する）

## 【結果】

約1ヶ月で炎症が治まり、痛みが軽減され、歩行が少しずつ安定してきました。このことで、入浴や体操への参加もスムーズに行えるようになり、本人に笑顔が戻りました。

## 【まとめ】

Kさんの場合、糖尿病を患っている事もあり、炎症をおこしてしている部分の痛みをあまり感じないせいか本人からの訴えがなかったことや、「フットケア」担当職員の配置不足により、2週間程「フットケア」を施行できなかった事が重なり、足指の炎症に気づくのが遅れてしまいました。利用者の爪のチェックの徹底はもとより、「フットケア」が出来る職員を増やす必要性を強く感じました。

殆どの高齢者は、視力や握力の低下により、自分で爪を切る事が難しく、爪の伸びすぎや間違った爪の切り方で、巻き爪や炎症を起こす事が多いです。私たちは、これからも利用者の足の健康を維持するために、QOL向上につながる「フットケア」を目指して努力して行きます。

「ずみっ」とは宮古の方言で「最高」の意味です。