山梨県立大学 その他

足元からフレイル予防 -フットケアの取り組みから-



山梨県立大学人間福祉学部 前川有希子

(株)介護センター花岡甲府店 協力:富士吉田市健康長寿課(株)ツクイ

【今後の展開 商品イメージ応用できる分野】

能力を維持するために、足元を見て、触れて、足部の健康つくりも必要です。 フレイル予防には、足部の保清や足爪を整えるなどフットケアを取り入れてみましょう。

【背景•目的】

高齢社会の現在、要介護状態に陥ることを予防し、自分らしい 暮らしを維持するために、介護予防への自助意識が求められる。 高齢者が虚弱(フレイル)になると歩行能力が低下し、転倒しやす くなる。転倒は、骨折や寝たきりに起因し、要介護状態へ陥る要因 の1つである。高齢者の歩行を維持するためには、筋力低下を予 防するだけでなく、足爪を整え、痛みの無い健康な足部が不可欠 である。しかし、一般的に高齢者は身体的に柔軟性が低下し、膝・ 腰等の関節疾患や視力・握力の低下により、足先に手が届きにく くなり足爪を整えること等が難しくなる。フレイル予防には、フットケ ア(足部の手入れ)が貢献できると考える。

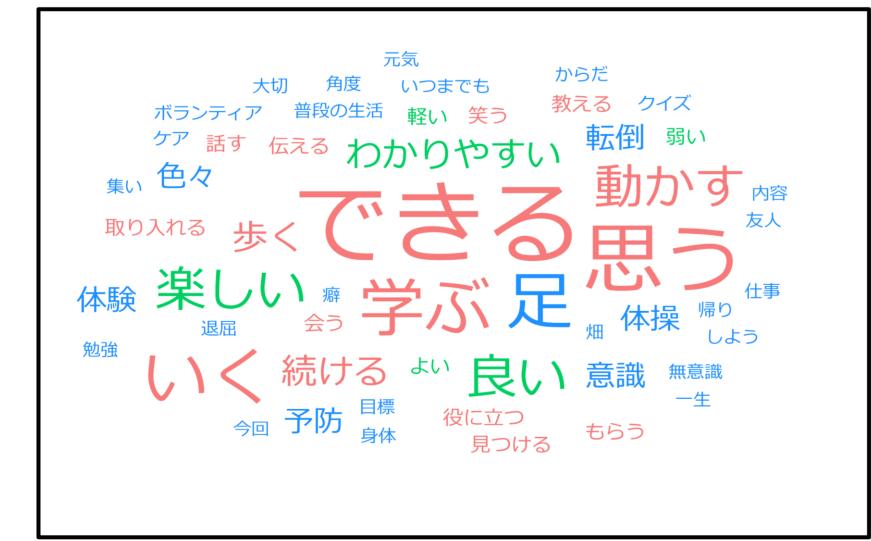
【内容•実施方法】

富士吉田市は、「人生100年時代を転ぶことなく、健康でこころ 豊かに過ごすことが市民みんなの願い」1)として令和3年に転倒予 防都市宣言をしている。転倒予防の一助として、フットケアの普及 啓発を目的に、2023~2024年に以下の活動を実施した。

- 1. 介護事業所等の職員を対象としたフットケア研修
- 2. 地域住民を対象とした「転倒予防の勉強会」
 - ①「歩く」を考える:講義と身体バランス測定
 - ②ウォーキングシューズの履き方
- ③足元を照らすフットライトの製作、④足の運動会
- 3. フットケア体験会およびフットケア施術、足の相談会

【結果】

2025年2月10日(月)に実施した「足の運動会」参加者15名から の一言感想を、AIテキストマイニングツールを用いて分析をした。 青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞である。



結果(ワードクラウド)

【まとめ】

フレイルは非可逆的な、予防可能な状態である。本事業を通じ て、高齢者が転倒予防に向けた取り組みを、普通の生活の中で 「できる」と感じている。実際、実施・評価方法など課題はあるが、 地域に暮らす高齢者が足を意識する機会になった。この事業を通 じて、運動するために足を大切にしようとする意識啓発の機会と なったと推測する。今後、フレイル予防に与えるフットケアの効果 を、実証研究として取り組んでいきたい。

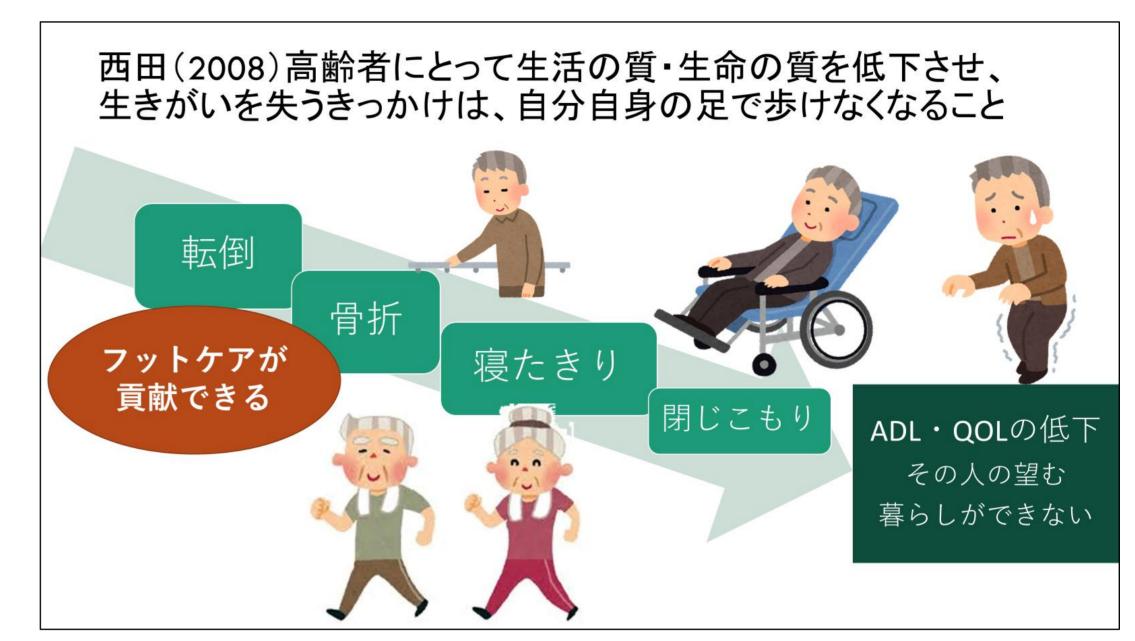
【謝辞】

本事業に協力、ご支援くださいました皆さま、ご参加くださいました地域の皆さま、そして、 フットケア施術を提供してくださいました「チームやまなぁし」のメンバーに深く感謝いたしま す。

【引用】

富士吉田市「転倒予防都市宣言」

https://www.city.fujiyoshida.yamanashi.jp/page/1453.html (20251001最終アクセス)



フットケアが予防できると考える概念(イラスト)



before after

高齢者にみられる足トラブル 写真l

巻き爪ケア 写真2



写真3 フットケア体験会 地域包括支援センター職員を対象にした



写真4 フットケア前後 どちらの足がケアを受けたでしょうか? 違いがわかりますか?



職員研修の様子 ドイツ式フットケア*施術の体験

※ドイツ式フットケアとは、魚の目や厚く なった爪等の足のトラブルに、ドイツ製の専 用のマシン等を使い、痛みや負担をかけずに ケアする技術です。ドイツでは、フットケア が生活の一部として根付いています。



職員研修の様子 自分の足部を観察



写真7 足の運動会の様子 足ゆびでバスタオル綱引き