



外来リハ通信 2017.3



第9回介助技術講習会を2月25日(土)に開催しました。
 今回のテーマは、『**バランス機能・歩行能力の向上を目指したフットケアの実践**
 ～健康な足づくりのために～』でした。



講師は、日本赤十字九州国際看護大学 老年看護学の姫野稔子教授でした。

先生は高齢者の足の機能に注目し、介護予防、転倒予防のためのフットケアについて研究され、その実践と効果について数多くの講演も行っておられます。

今回の講習会では、これまでの調査でわかった高齢者の足の機能やフットケアの効果についてご講演頂き、後半はフットケアの実践方法について実技を交えてご紹介頂きました。



今回の講習会には67名の申し込みがありました。介助技術講習会ということで、介護に携わる方の参加が多く、関心の高さが伺えました。フットケアの実践方法も紹介され、参加者からも「実技があつて良かった」と満足の感想が寄せられました。

講習会の内容を一部ご紹介します。

調査結果(足の不具合)

Q. 高齢者は足にどんな問題を抱えているのか？
 91.6%の対象が以下の不具合を自覚(大多数が重複)

- * 足がつる (48.4%)
- * 疼痛 (45.3%)
- * 倦怠感 (42.1%)
- * むくみ (41.1%)
- * 冷え (38.9%)
- * しびれ (27.4%)
- * ほてり (18.9%)
- * かゆみ (17.9%)

対象：
 デイサービス通所の在宅高齢者100名。

結果：
 左のように多くの方が足の不具合を重複して自覚されていました。

ケアの成果 (看護師or高齢者が実施)

- ▶ 不具合: 足がつる、冷え、むくみ、倦怠感は改善or消失
- ▶ 皮膚の状態: 角質化、タコ、皮膚剥離は改善or消失
- ▶ 足の裏の感覚: 触圧覚は6週間で向上
- ▶ 足の血めぐり: 足の先の血流量は増加し続けた
足の裏の皮膚温度も上がり続けた
- ▶ 立位能力: 片足立ちの時間もファンクショナルリーチも6週まで伸び続けた
- ▶ 歩行能力: 10m最大速歩行・TUGは速くなり続けた
足趾間把持力も強くなり続けた

日赤看護大 Toshiko Himeno

【フットケア実施後】

皮膚温、感覚のみでなく、立位や歩行能力も改善することがわかりました。

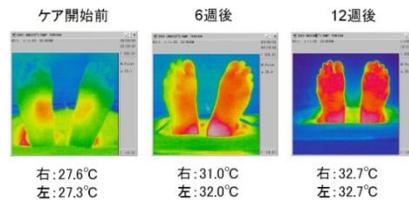
【フットケアの実践による効果例】

ケアの成果 (足の裏の感覚)

足の裏の感覚はどれくらい変化したか？			
右足			
ケア前	6週後	12週後	
4.31	3.61	2.83	
4.31	3.61	2.83	
4.56	4.31	2.83	
左足			
ケア前	6週後	12週後	
4.31	3.61	2.83	
4.31	3.61	2.83	
4.56	4.31	2.83	

日赤看護大 Toshiko Himeno

ケアの成果 (足の裏の皮膚温度)



日赤看護大 Toshiko Himeno

ケアの成果 (立位・歩行能力)

内容	ケア前	6週後	12週後
足の筋力	数が多いほど筋力が強い		
足の指の間の圧力 (右足)	3.8N	4.2N	4.6N
足の指の間の圧力 (左足)	2.6N	3.1N	3.9N
バランス機能	数が多いほうがよい		
片足立ちの時間の長さ	25.2秒	34秒	18.1秒
ファンクショナル リーチ	25.0cm	31.0cm	36.5cm
歩行能力	時間が短いほうがよい		
10m最大速歩行	7.0秒	5.8秒	5.2秒
Time up & go (TUG)	7.8秒	6.5秒	6.5秒

日赤看護大 Toshiko Himeno

モノフィラメントによる触圧覚検査
12週後正常値にまで回復

12週後正常値にまで回復

講演の後半はフットケアの実践方法についての実技でした。足指の運動(タオルの手繰り寄せやゴムバンドの引き合いなど)、足底のやすりがけやオイルを用いたマッサージなど、具体的な方法について紹介して頂きました。



足指の運動

タオルの手繰り寄せ



ゴムバンドの引き合い



足底のやすりがけ

ご参加頂いた皆様の声はアンケート結果をご覧ください！！