介護のこと●もっと知りたいあなたの●ハートフル情報誌

やさしいかいご

2018 夏
Vol.40

特集

足のこと、気になりませんか？
爪白癬と外反母趾

●新設「市民向け介護講座のご紹介」

●やさしいお料理レシピ

福岡市介護実習普及センター

なりませんか?

外反母趾～

あると歩行機能が低下し、転倒の危険性が高まり、日常生活に支障をきたすことがあります。
ります。今回は高齢者に多くみられる足のトラブル「爪白癬・外反母趾」について紹介します。

◆お風呂に入れない時の簡単な足の洗い方

1. 石鹸をよく泡立て、指の間、足の裏などを丁寧に洗う。
   かかとや土踏まずも忘れずに洗う。（素手でも良い）

2. 柔らかい歯ブラシに石鹸をよく泡立て、
   爪と皮膚の間を傷つけないように軽くこする。

3. 石鹸が残らないようによくすすぐ。

4. タオルで足をよく拭く。指の間もしっかりと拭き取る。

◆家族にうつさないためのポイント

- ●白癬菌は、切った爪やはがれ落ちた皮膚の中でも生き続けます。
- ●爪を切る時は周りに飛び散らないように注意し、床や畳はこまめに掃除をしましょう。
- ●お風呂の足ふきマットやスリッパ、サンダルの共用は避けましょう。

足のこと、気に

～爪白癬と

足は体を支え、バランスをとりながら歩行するという役割があります。足の指や爪にトラブルが逆に自分の足元がしっかりしていると活動範囲は広がり、自分の望む生活を送ることにつなが

爪白癬（つめはくせん）

白癬（はくせん）とは、白癬菌というカビの一種による感染によって起こる皮膚炎で、水虫とよばれています。

爪白癬は名前の通り爪にできる白癬で、足の爪に多く親指に最も多くみられます。

◆こんな症状がある時は受診を！

●爪が白～灰白色に濁る。
●角質が増えて爪が厚くなる。
●爪の中がボロボロと崩れるようになる。
●靴を履いたり、歩いたりすると爪の部分が痛い。

爪白癬

足白癬

◆爪白癬の予防のポイント

爪白癬の方は以下の事を心がけると治療の効果が上がり、爪白癬ではない方には予防になります。

●こまめに部屋の掃除をする。
●足が濡れたら丁寧に拭き取り湿ったままにしない。
●1日1回は必ず足を洗う。
●スリッパや足拭きマットは清潔に保つ。

◆外反母趾を予防するポイント

1 足の形に合った靴を選ぶ。

●足長・足幅のサイズに合っている。
●足指の形に合っている。
●足の甲の部分に合っている。
●ヒールは太さがあり、高さは3cm以下。

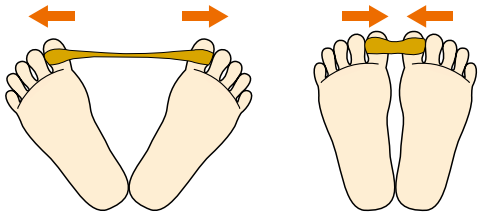
2 足の指や関節をしっかり使った歩き方を心がける。

歩き方で大切なことは、体重をかかとから指のつけ根、そして指先にしっかりと移動させ、足の指や関節をしっかり使う。

3 外反母趾予防体操を行う。

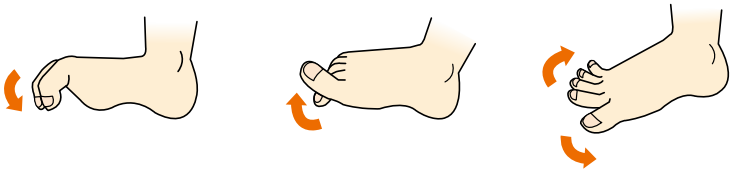
●ゴムバンドを使った運動

かかとをつけて、両方の足の親指に幅の広いゴムバンドをかける。
かかとをつけたまま、足先を外側に向けてゴムバンドを伸ばす。
1セット30回を1日3回行う。



●足指を動かす運動

左右それぞれの足指でグー、チョキ、パーを作る。
1セット10回を1日3回行う。
（各動作3～5秒ずつ）



●タオルたぐり寄せ運動

片方の足の指全部を使って、タオルをたぐり寄せたり、
タオルを持ち上げたりする。
1セット4回ずつを1日3回行う。

●足指を回す運動

親指を手で持ち、時計回りに10回、反時計回りに10回まわす。
親指から順に全ての指をまわしたら、反対側の足も同じようにまわす。

※体操は無理せず自分のペースで行いましょう。既に外反母趾や腫れ、痛みがある場合は専門機関を受診し、指導のもとに行いましょう。

歩行機能の低下は足の筋力低下だけでなく、外反母趾や爪白癬などの足のトラブルが原因となる場合もあります。そのため、自分の足の状態やトラブルを正しく理解することが、元気な足腰を保つはじめの一歩になるといえます。

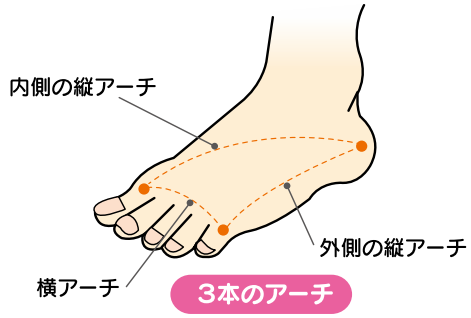
（写真提供：社会医療法人 喜悦会　那珂川病院 血管外科部長　竹内 一馬）

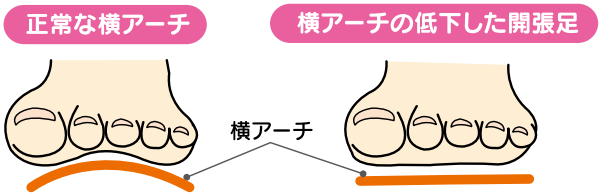
外反母趾

　親指が小指の方向に「く」の字型に変形し、親指のつけ根の骨が張りだしてくる状態をいいます。

◆原因

●足の3本のアーチのうちの横アーチが低下し、足幅が広がる開張足。
●生まれつきの体質（先天性）が影響していることがある。
●ハイヒールや合わない靴を履き続ける。





◆症状

　親指が変形した状態で歩くと親指のつけ根で地面を蹴るしかなく、このため親指のつけ根に大きなタコができたり、親指関節の突き出たところが靴に当たり炎症を起こし痛みがでてきます。進行すると靴を履いていない時でも痛みがあります。外反母趾があると体を支える足に力が入りにくく、重症になると転倒しやすくなる、歩く速度が遅くなるなど運動機能が低下する傾向があります。

◆下記の12項目をチェックしてみましょう。いくつ該当しますか？

☐ 親指（第1指）が小指（第5指）の方に曲がっている
☐ 親指のつけ根が出っぱっている
☐ 親指のつけ根が痛い
☐ 親指のつけ根が腫れて赤くなっている
☐ 親指のつけ根が靴に当たって痛い
☐ 親指が第2指の下にもぐり込んで重なっている
☐ 第2・3・4指が小指の方に曲がっている
☐ 親指のつけ根の関節の下が痛い
☐ 第2指のつけ根の関節の下が痛い
☐ 足が平べったくなり先の方が広がっている
☐ 扁平足（へんぺいそく）になっている
☐ かかとが外側に傾いている

2項目以上チェックがついた場合は足・靴専門の医師に相談しましょう。

＜日本靴医学会ホームページより＞

介護講座のご紹介」

平成30年度も様々なテーマの講座を実施しています。
※会場はすべて、ふくふくプラザ内です。

★体と心の健康講座「シニアエクササイズ」

日本人の平均寿命は年々伸び、人生100年時代の到来も予想されています。そんな中、福岡市では新戦略「福岡100」…人生100年時代の健寿社会モデルをつくる100のアクションに取り組み中。

この講座で、家庭で安全に行えるストレッチやトレーニングを実際に体験しましょう！

開催日	平成30年11月19日（月）
時　間	14～16時
会　場	3階　交流ひろば

他にも「すぐに役立つ介護講座」「今日から実践！認知症予防」「不安解消！排泄ケア」など、魅力的な講座がたくさんあります。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！
詳しくは、下記をご覧ください。

○パンフレット「市民向け介護講座ご案内」
配布場所：ふくふくプラザ内、市役所情報プラザ、
各区役所・市民センター、公民館など

○ホームページ「福岡市介護実習普及センター」
【URL】http://fukuwel.or.jp/kouza　【QRコード】

材料（2～3人分）

ゴーヤ…… 1／2本
豚肉…… 100ｇ
※しゃぶしゃぶ用
胡麻みそ
A
- 練りごま …… 大1
- 味噌…… 大1
- 砂糖 …… 大1
- しょうゆ …… 小1／2
- おろししょうが…… お好み

塩 … ひとつまみ（茹で塩として使用）

作り方

1. ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切る。種とわたを取り除き、薄切りにし、水にさらした後に水気を切っておく。沸騰した湯に塩を入れ、薄切りにしたゴーヤを２～３分茹で、ザルに取る。
2. 豚肉は沸騰した湯で茹で、ザルに取る。
3. １と２をＡで和える。

新設「市民向け

毎年好評をいただいている「市民向け介護講座」、
今年度の新設講座をご紹介します！

★現役新聞記者・オトコの介護

現在社会的な問題になっている「介護離職」。
もしも、ご自身の家族に介護が必要になった時、仕事と介護の両立を実現するためにどうすればよいのか？そのポイントを、働きながら遠距離介護を続けている現役新聞記者の体験談から学びます。

開催日	平成30年9月8日（土）
	平成31年3月4日（月）
時　間	14～16時
会　場	6階　601

※両日とも内容は同じです。

★体と心の健康講座「体験！ツボ押し 大切な人へのツボ押し」

ツボ押しは、体の不調を取り除く方法として、馴染みのある治療法です。
ご家族など大切な人へできるツボ押しについての基本的な知識と、実際のツボ押しを体験しましょう！

開催日	平成30年10月30日（火）
時　間	14～16時
会　場	3階　交流ひろば

やさしい お料理レシピ

旬の野菜を食べよう！夏バテ防止の美味しいレシピ

ゴーヤと豚しゃぶの胡麻みそ和え

栄養士：岩津 慶子 氏

ゴーヤのビタミンCと豚肉のビタミンB1は夏バテ予防に効果があると言われています。味噌とほんのり苦いゴーヤがよく合います。

福岡市住宅改造相談センター

ご存知ですか？「福岡市住宅改造相談センター」

「福岡市住宅改造相談センター」では、建築士や介護福祉士などの資格を持った相談員が、身体機能の低下した高齢者・障がい者や介護を行う方に合わせた住宅改良について、「介護保険住宅改修制度」、「福岡市障がい者・高齢者住宅改造助成金制度」の情報提供や、住宅改修・改造プランなどに関するご相談をお受けしております。

利用できる制度が分からない…

手すりの取り付け位置が分からない！

車いすで家のトイレへ入れない！

など

★まずはお電話でご相談ください！

☎092-731-3511　FAX 092-731-5361

相談時間　10:00～17：00（月曜日～金曜日）

※土日祝日、毎月第３火曜日（第３火曜日が祝日の場合は翌日）
および、年末年始（12月28日～1月3日）はお休み

住所：福岡市中央区荒戸 3-3-39 福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）3 階

編集後記

今回の「足のこと、気になりませんか？」は、ご自身の足に関心を持っていただける機会になればと思い特集いたしました。この季節、素足でお過ごしの方も多いと思います。早速ご自身の足を観察してはいかがでしょうか。

今年度も皆さまに興味を持って頂ける新規講座を準備し、お申込みをお待ちしています。

福岡市介護実習普及センター

〒810-0062 福岡市中央区荒戸三丁目3-39
福岡市市民福祉プラザ（愛称：ふくふくプラザ）3階

TEL 092-731-8100
FAX 092-731-5361
HP http://www.fukuwel.or.jp/practice/
休館日 毎月第3火曜日・12月29日～1月3日
開館時間 午前 10 時～午後 6 時

交通のご案内

福岡市営地下鉄
●「唐人町」駅から徒歩約７分
●「大濠公園」駅から徒歩約 10 分

西鉄バス
●「黒門」バス停から徒歩約５分
●「福大若葉高校前」バス停からすぐ