

横浜市医師会 第11回市民公開講座  
「正しい健康知識でいつまでも元気に！」

# 100歳まで歩こう！ 知って得するフットケアのコツ



医療法人光樹会  
ひかり在宅クリニック

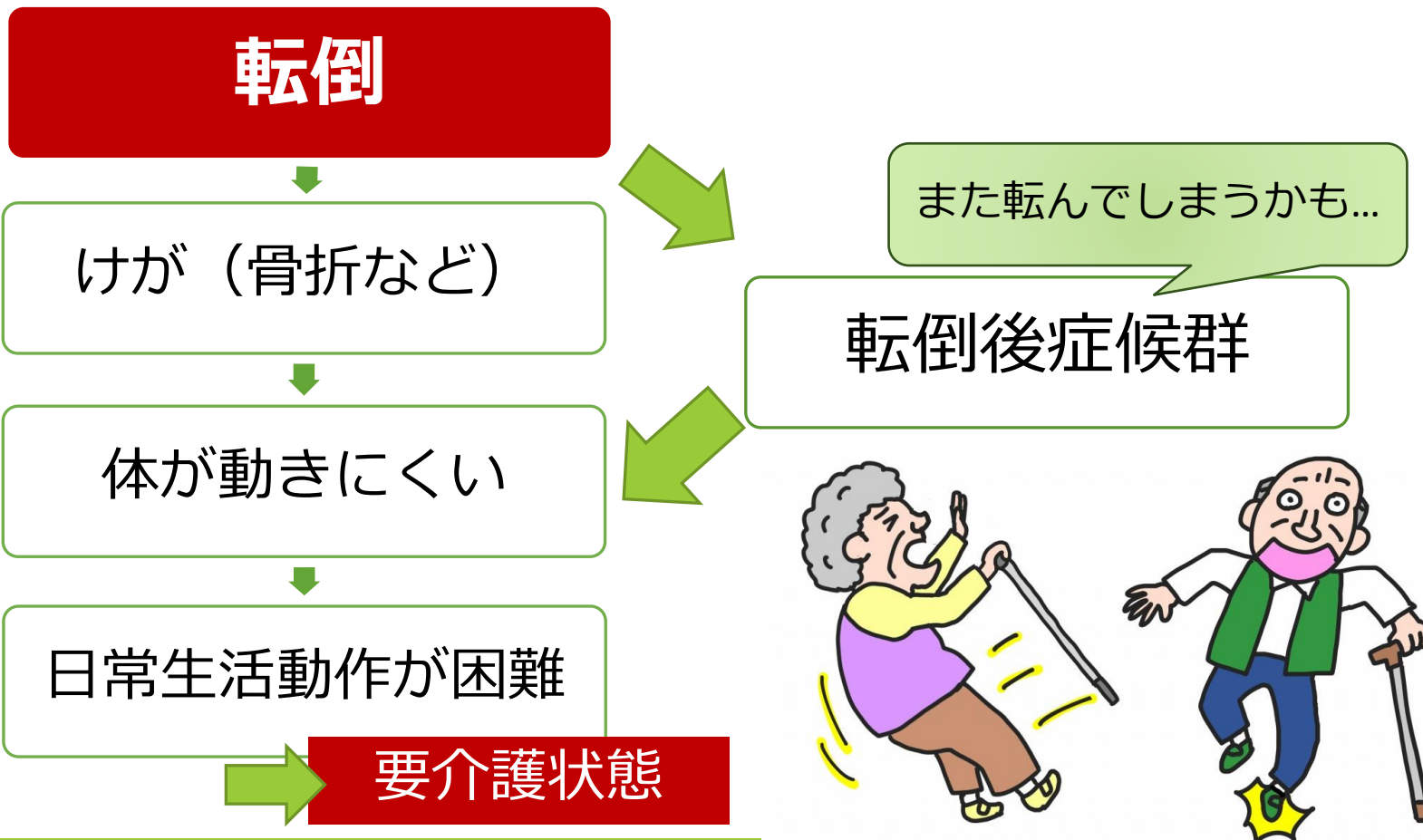
皮膚科医師  
今井 亜希子



# 医療法人光樹会 ひかり在宅クリニック

- ・在宅療養支援診療所
- ・訪問診療・外来  
内科・皮膚科





# 高齢者の「転倒」は大問題



# 足のトラブルが 転倒・歩きにくさの原因に

乾燥  
ひびわれ

血行不良  
きず

外反母趾

爪水虫

足指の  
曲がり

厚い爪

巻き爪

たこ  
うおのめ





## 足のトラブル



## 運動の機能

歩く・走る・バランス  
筋力・柔軟性

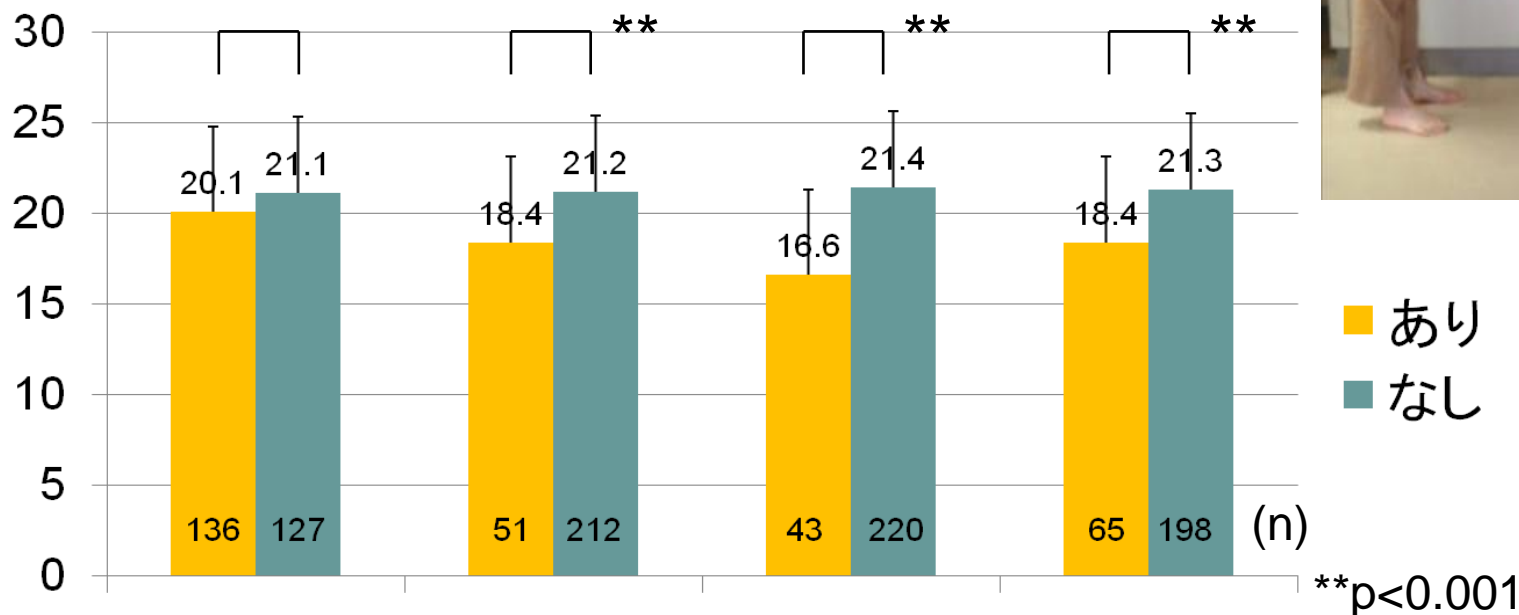


# 母趾の爪の異常とバランス機能

(Functional reach test)

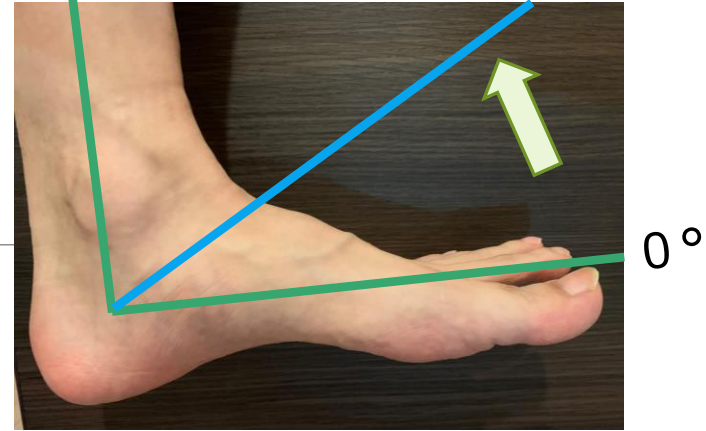
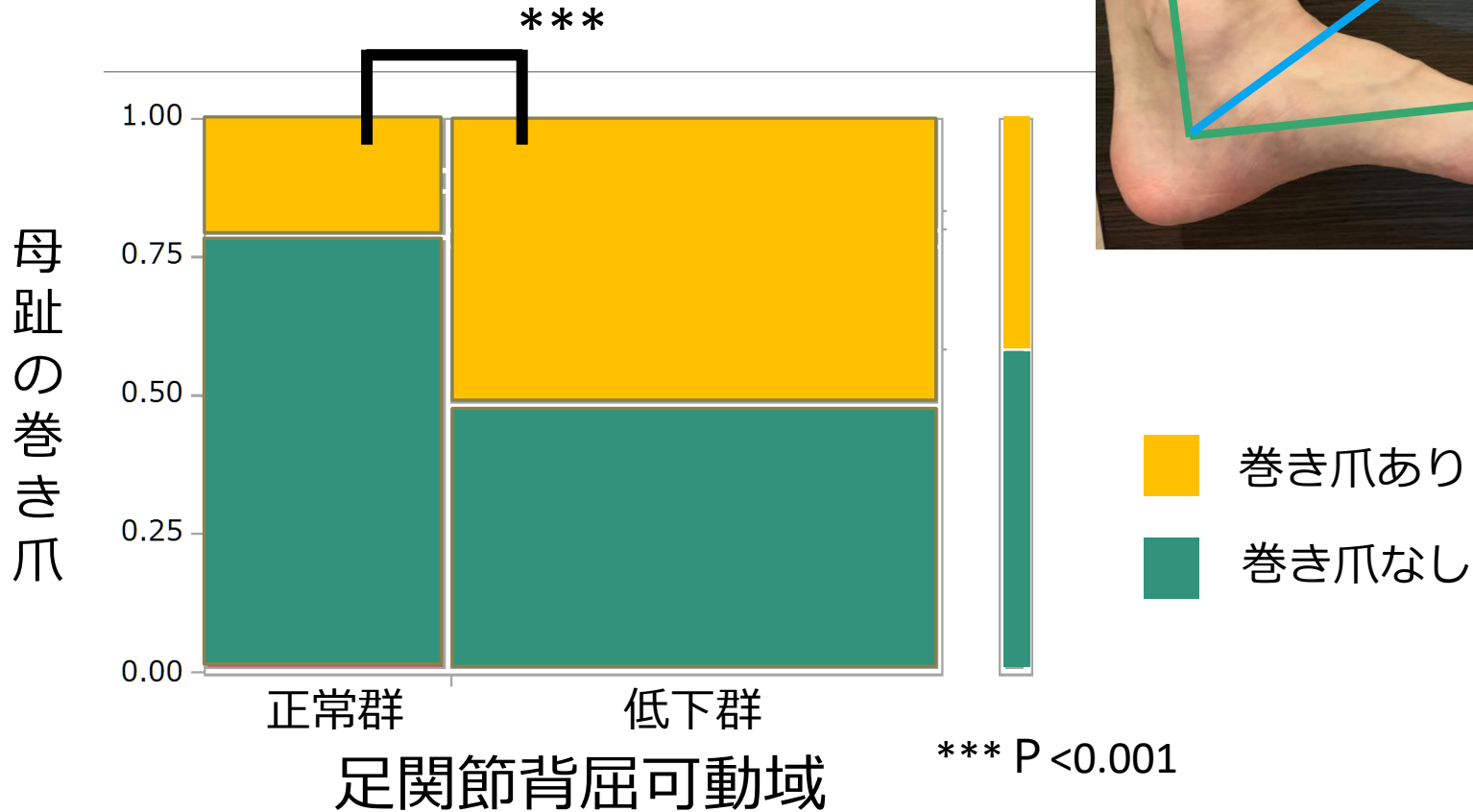


(arbitrary unit)



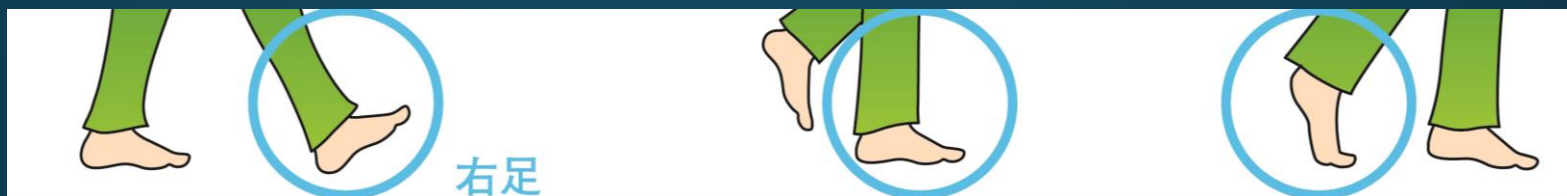
母趾に爪の異常や痛みがある  
➡ バランスがとりにくい

# 足関節の硬さと母趾の巻き爪



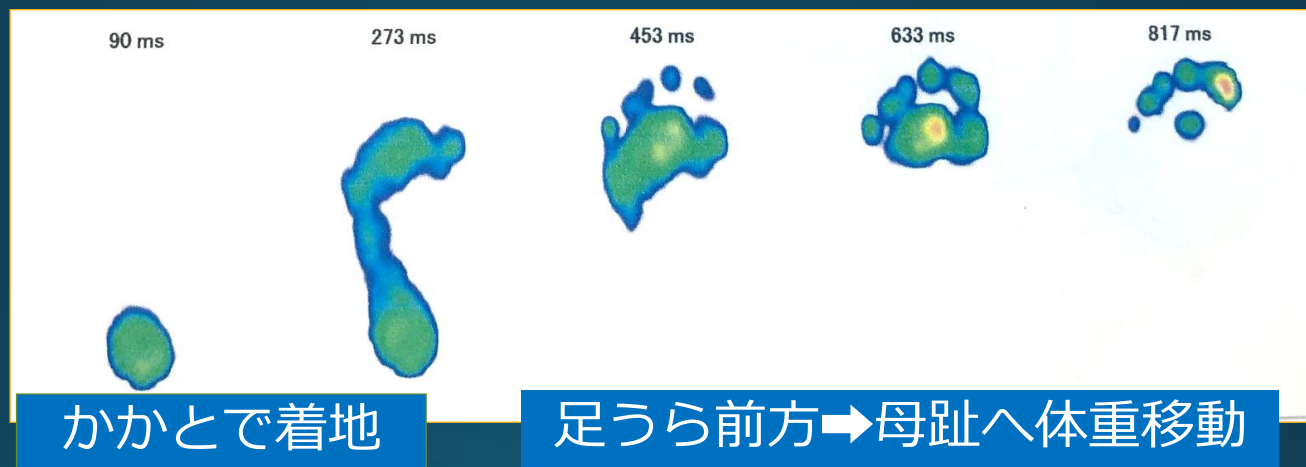
足首が硬く、曲がりにくい  
➡母趾の巻き爪になりやすい

# 足首の硬さによる歩き方の変化



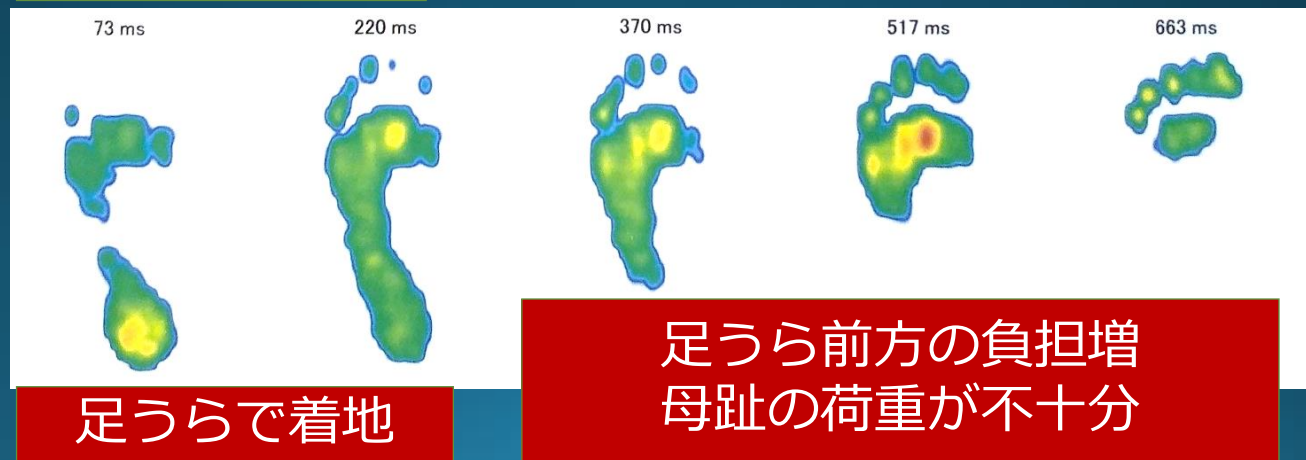
70歳女性

巻き爪：なし  
足関節：正常  
(背屈25°)



75歳女性

巻き爪：あり  
足関節：硬い  
(背屈10°)





## 加齢による 歩き方の変化

- ・ 足が上がらない  
「すり歩き」
- ・ 歩幅が狭い
- ・ 左右の揺れ
- ・ スピードが遅くなる

筋力 弱くなる  
関節 硬くなる





生涯、元気に歩くために  
今、何ができるでしょうか？

# フットケア =足を健康に保つこと



動

足の皮膚・爪は 歩行を支えている  
感覚器であり運動器である

# フットケア・3つのコツ



## 足のお手入れ

- 洗う・保湿・爪切り



## よい靴を履く

- 足に靴を合わせる



## 適度な運動

- 歩く習慣
- 体を動かす習慣



フットケアのコツ①

## 足のお手入れ

足を見よう！

毎日の  
チェック  
ポイント

- キズはないか？
- たこ・うおのめは？
- 色の変化は？（赤・白・紫・黒など）
- 爪の形や色は？
- 冷たさ、特に左右差は？
- むくみや腫れは？
- 痛み・しびれ、感覚のない部分は？





# 1 泡だてた石けんで優しく洗います



# 2 指の間や付け根も洗います

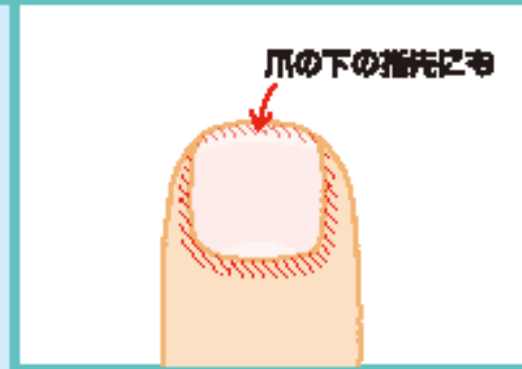


# 3 手で石けんをよく洗い流し、水分を拭き取ります



指の間や指の付け根もよく洗い流します

# 4 保湿をします（毎日）



- 爪の溝や爪の根元もよく塗ります
- 指の間は塗りません
- 抗真菌薬などは先に塗ります

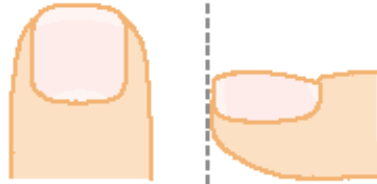
## 洗う・保湿する

足育学—外来でみるフットケア・フットヘルスウェア  
(全日本病院出版社) より引用

仕上がりイメージ

スクエアオフ

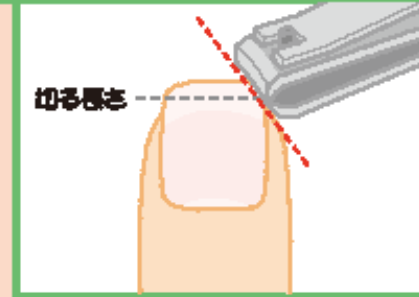
推と同じ長さ



2 爪の端から5~6回に分けて  
少しずつまっすぐに切っていきます



1 爪切りの下刃を指に押し当てて、  
爪の角を少しだけ切ります



3 最後に1と同様にして少しだけ角を切ります

4 やすりがけをして、引っかからないようにします

5 爪周囲をよく保湿します

危険な  
爪の切り方

黒爪

真ん中切り  
円状の陥凹

ハイアス切り

丸切り



(本林 麻紀子)

# 爪切り

足育学—外来でみるフットケア・フットヘルスウェア  
(全日本病院出版社) より引用

フットケアのコツ②  
よい靴を履く

こんな  
脱ぎ履き  
してませんか？



# 靴の はき方



よく  
広げて



かかとを  
合わせて



ひもを  
ギュツ





# 足に良い靴の条件

紐かベルトで固定

かかと部分が  
しっかり

つま先にゆとり



靴底が柔らかすぎず  
足指のつけ根で曲がる

ヒールの高さは  
2 - 3 cm まで



## 足首回し

足首



足首を曲げるとしわのできるところに人差し指を当てる

手の指と足の指を組んで行っても良い

## ふくらはぎ伸ばし

下腿三頭筋

健康運動指導士 黒田恵美子先生よりご提供

息を吐きながらじっくり伸ばす

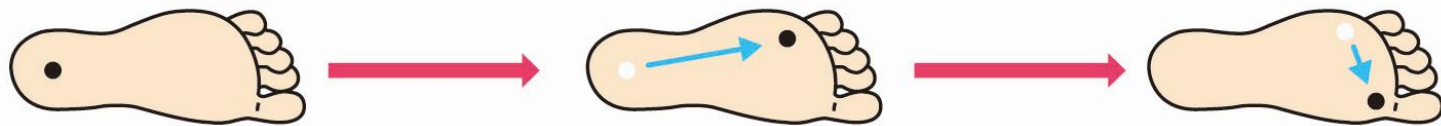
足首が硬い方は前後の幅は狭めに

かかとを床に押し付けて足先は正面を向ける



フットケアのコツ③  
適度な運動

まずは  
準備運動  
から!



## 体をいためず、ダイナミックに歩こう

- ・めやすは1日7000歩
- ・横断歩道 青信号のうちに渡れる速さで

# 本日のメッセージ

- ◆ 足のトラブルを防いで健康寿命を延ばそう  
生涯元気に歩き続けるため、フットケアを
- ◆ フットケアの「3つのコツ」
  - ①足のお手入れ—洗う・保湿・爪切り
  - ②よい靴を正しく履く
  - ③運動—歩く習慣・体を動かす習慣