

【別冊】

運動機能部会

**20年3月追加資料
(24年3月改訂)**

愛媛県

愛媛県介護予防市町支援委員会

フットケア（足の健康情報）

【目的】

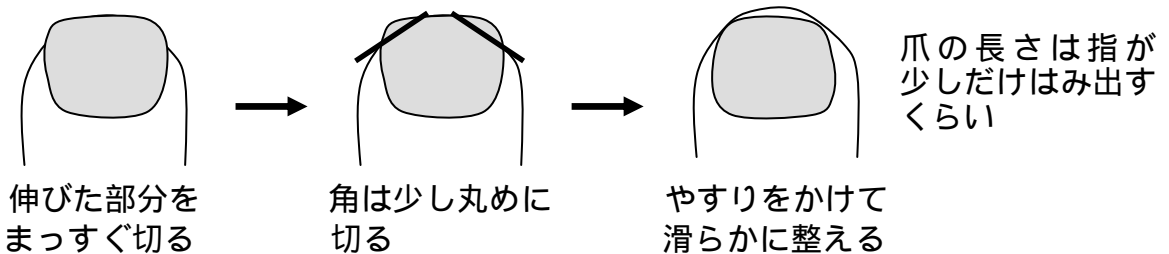
- 1 足・爪の加齢変化に適切なケアをし、皮膚・循環等の生理機能を助け、疼痛を緩和し、ADLの維持向上を図る。
- 2 変形や歩行困難などからくる精神的苦痛を取り除き、QOLを改善する。
- 3 足のトラブルから起こる転倒、寝たきり、閉じこもりを予防する。

【ケア内容】

1 皮膚の清潔・保湿

毎日足を洗います。指の間も丁寧に洗いましょう。また、洗ったあとは水分を拭き取り、乾燥させます。指の間もしっかり乾燥させましょう。その後、クリームや軟膏を塗り保湿します。ただし、指の間は除きます。

2 爪の切り方



3 水虫の予防

足を清潔に保ちます。家族に水虫がいる場合は、スリッパやバスマット、タオルは別にしましょう。公共浴場を利用したあとは足を洗いましょう。靴下を履いたまま寝ることは避けましょう。

4 靴の選び方

足に合っていない靴を履き続けると、外反母趾や靴ズレ、水虫など様々なトラブルが起こる場合があります。変形性膝関節症や、扁平足などの症状がある人は、インソール（中敷き）を病院や専門店で処方してもらうと良いでしょう。



指の付け根で曲がる靴を選びましょう

つま先に1cm程度余裕がある靴を選びましょう。

軽く、通気性に優れた素材の靴を選びましょう。

ハイヒールなど、足先に体重のかかる靴は避け、クッション性に優れたウォーキングタイプの靴を選びましょう。

足のサイズが大きくなる夕方に、ひもで幅を調節できるタイプの靴を選びましょう。

5 運動（関節可動域の保持、筋力強化、マッサージ等）

足は、加齢によって非常に衰えやすく、意識して使わなければ、日常生活に困難をきたす場合があります。これから紹介するようなマッサージ・運動を、家事や趣味の合間、おやすみする前など、自分の時間に合わせて生活に取り込み、活動的な毎日を送りましょう。

マッサージ

足は第二の心臓と呼ばれています。ほぐしたり、刺激を与えることで血行がよくなったり、リラックスする効果があります。筋力トレーニングやストレッチに併せて行ってください。ここでは、家でできる簡単なセルフマッサージを紹介します。

足の裏をたたく



足の裏全体をリズムカルにトントンと叩きます。血圧が下がる効果も期待できます

足をほぐす



両手で足先を包み込んだら、足をもみ洗いするようにほぐします。

足の裏を指圧する



両手で足全体を包み込み、親指で足の裏を指圧します。気持ちのいいところを探しましょう。

足の裏をこする



親指をかかとかから指先の方向へ、こすります。ゆっくりと行ってください。

指をまわす



指の1本1本をグルグルとまわします。特に小指は変形していることが多いので、念入りにまわします。

ふくらはぎをこする



両手でふくらはぎをつかみ、親指でこすります。内側や外側など、全体をこすってください。

ふくらはぎを圧迫する



両手でふくらはぎを包み込み、手根部でゆっくりと圧迫します。

ふくらはぎを揉む



両手でふくらはぎ全体を揉み解します。

長時間、強くマッサージを行うと、痛くなる場合があります。痛みが伴わない程度の時間、強さで行ってください。

朝晩、1日に2回行うと良いでしょう。また、むくみが気になる方は、夜の入浴後に行うと良いでしょう。

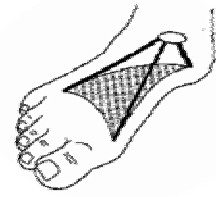
足の機能を維持するための運動

【足を構成する3つのアーチ(足弓)】

内側縦アーチ：母趾側のアーチで土踏まずを構成する。

外側縦アーチ：小趾側のアーチ。

横アーチ：母趾から小趾の、足指の付け根の骨を結ぶアーチ。

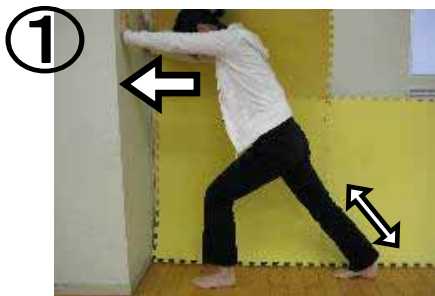


正常な足ではアーチが三脚として安定し、体重による負荷を分散していますが、負荷が三脚の範囲を外れると不安定になり、皮膚のトラブルや関節の痛み、足指の変形等をきたし易くなります。

日頃から自分の足に合った靴を使用し、適度な運動によって関節可動域の保持や筋力強化を行なうことが重要です。既に痛みや変形をきたしている場合は、速やかに医療機関を受診のうえ、専門家にこれ以上変形が進行しないよう、テーピング指導や中敷き・整形靴等の装具を処方してもらいましょう。

痛みのない範囲で行いましょう。既に痛み・変形・皮膚のトラブル・知覚障害等のある場合は、医療機関に相談したうえで安全に行うようにしましょう。

関節可動域の保持



① 壁に向かって、ふくらはぎを伸ばし、10秒保持。左右10回



② 足の指をしっかりと反らせて5秒保持。左右10回



③ 足の指をしっかりと下に下に向けて5秒保持。左右10回



④ 両足のつま先で円を描くように回す。10回

足趾の運動・筋力強化



⑤ 両足の指をしっかりと開いて5秒保持。10回



⑥ 両足の指でタオルをたぐり寄せ。10回



⑦ 片方の足で押さえながら、反対側のつま先を持上げ5秒間保持。左右10回



⑧ 両手で膝を押さえながら、踵を持上げ5秒間保持。左右10回



⑨ ゴムバンドをつま先に通し、両足のつま先を出来るだけ大きく開き5秒間保持。10回

尿失禁予防のための骨盤底筋体操

【なぜ骨盤底筋体操が必要か】

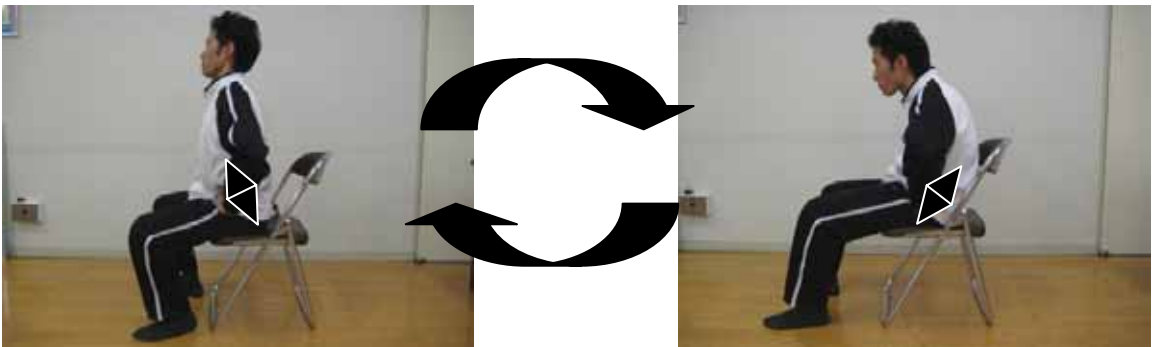
加齢等で骨盤の中にある、臓器を支えている筋肉【骨盤底筋群】が弱くなることで起こることが多い尿失禁は、生命維持に直接関わる重大なものではない症状であることから、軽視・放置されがちですが、高齢者にとって身体的な不快や苦痛だけでなく、外出や運動を控える、知人や友人との付き合いに支障が生じる、介護者の負担が増える等、日常生活への様々な影響が予想されます。

普段行っている筋力トレーニングに骨盤底筋体操を加えて、これらの影響を防ぎましょう。骨盤底筋群を正しく鍛えることで尿失禁は予防できます。

【どんな運動をどのくらいすればいいのか】

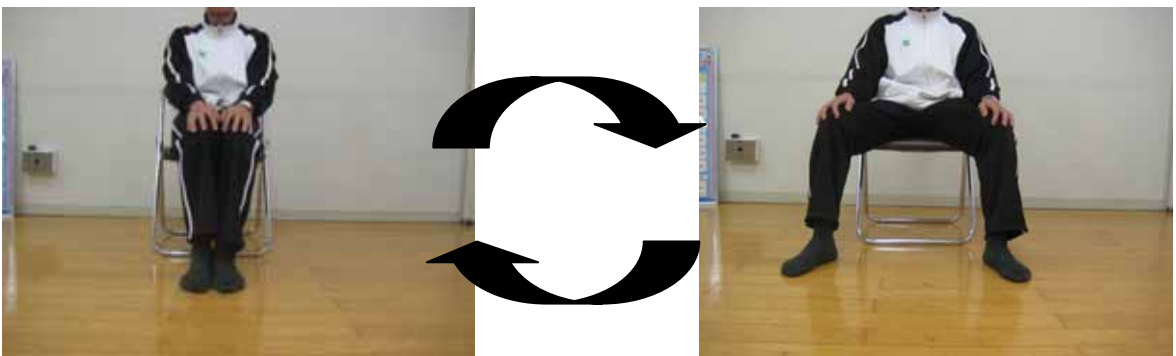
～まずはじめに準備体操～

骨盤の前後上げ



椅子に浅く座って腰に手をあて、骨盤を前後に傾ける（10回）

足上げ・膝の開閉



椅子に浅く座って手を腰にあて、両足を軽く上げ膝を開閉する。（10回）

～骨盤底筋体操～

下の3つのどの姿勢で行うときも、以下のA、Bの順に行う。

A

短く「ぎゅっ」としめる。
膣や尿道を2～3秒
しめる、ゆるめるを繰り返す

B

長く「ぎゅ～～っ」としめる
肛門・尿道を6～8秒しめた後、
10秒程ゆるめる動作を繰り返す

回数

A・Bをそれぞれ5回ずつ。慣れてきたらBを10回に増やす。
1日3セットが目安。

コツ

尿意・便意をがまんするように膣や肛門を「ぎゅっ」と上に
引っ張り上げるようすぼめる。トイレで練習するとわかりやすい。

しめる、ゆるめるのメリハリをつけ、息をとめず呼吸は楽に。

座った姿勢



椅子に浅く座り手を膝に置き、
足を肩幅に開いてA・Bを行う

立った姿勢



足を肩幅に開き、テーブルや椅子の
背もたれ等に軽く手を置き、体重を
腕にかけ背筋をのばしてA・Bを行う

仰向けの姿勢

仰向けになり、膝を軽く曲げ
足を肩幅に開いてA・Bを行う

