

草津介護ケアセンター「入浴時フットケア」

お家でのケアの
参考に
してくださいね

入浴時には
必ず看護師が1名
介助に付き入浴後に
フットケアを
行います



ドライヤーで足指乾燥



爪切り&爪のケア

正しい爪切りで「巻き爪の予防」を

ポイントは
深爪を
しないこと

爪ケア物品



爪切り・ニッパー
ヤスリ・爪楊枝 など



爪楊枝は
便利な
アイテム

【コットンパッキング法】
綿花を詰めて、皮膚への食い込みを
防ぎます。



【テーピング法】
テープで爪が皮膚に食い
込むのを防ぎます。

正しい爪の
切り方は
「スクエアカット」



普通の爪切りでカット
しにくい場合は
「巻き爪用爪切り」が
市販されています。



教えていただいたのは



草津ケアセンター
看護課 副師長
高橋 知子



草津ケアセンターの看護師が
「フットケアの取り組みについ
て」というテーマで取り組んだ
発表が滋賀県社会福祉学会で
「奨励賞」をいただきました。

「正しいフットケア」を
おすすめします

巻き爪や爪白癬などから痛みが生じると、
日常生活に影響を及ぼすこととなります。こ
利用者様が、足指に生じるトラブルに悩まされ
ることなく、楽しく元気に過ごしていただ
くことが私たちの願いです。

当施設では定期的にフットケア研修を受講
し、新しい知識を学んでいます。今後も正しい
フットケアを実践していきたいと思っています。

困ったときは専門スタッフに
一度ご相談ください。

高齢者に多い足の指・爪のトラブル

褥瘡



指の変形から靴が当たったり
指と指が当たる事から圧迫され、血流が
悪くなることで、皮膚の一部が黒っぽく
なったり、キズができてしまうことです。

感染症



小さなキズから細菌や真菌に感染すると
炎症を生じ、痛みや腫れ・発赤が
出現することがあります。

巻き爪



爪の端が内側に巻き込んだ状態に
なること。皮膚に爪が食い込んで
痛かったり、キズができて感染を起こす
可能性があります。

爪白癬 (爪の水虫)



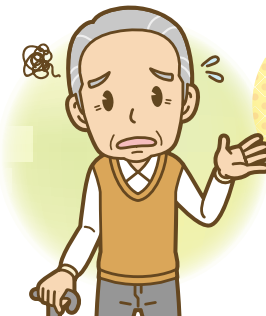
白癬菌に感染すると爪が肥厚して
変形します。肥厚した爪は寝具や靴下に
引っかかり、隣の指を傷つけ、
そのキズがもとで感染を起こすなど、
さまざまなトラブルの原因になります

これらが原因で...

指や爪だけの問題でなく「膝・股関節の変形」が起こり
歩行に影響を及ぼし足を引きずって歩くようになることがあります。
足のトラブルは日常生活に悪影響を及ぼします！



靴選びは
重要



痛くて
歩けなく
なることも...

介護の専門家による
お役立ち情報

いきいき 介護

vol
4

今回のテーマ

高齢者における 「フットケア」の重要性

ADLの維持、足の病変の予防のために

※ADLとは、日常生活動作（歩行や食事や排せつなど）を他者の力
を借りずに生活できるかを示す指標として用いられています。



一人で悩まず
相談しましょう
介護「ラム

「毎日、足の状態のチェック」を
心掛けています

ある90代の
女性のお話



当施設を初めてご利用になったとき、右のく
るぶしに小さいけれど深い褥瘡が出来ている
のを発見しました。詳しくお話を聞いてみる
と、その方は、シルバーカーで歩いておられ、日
常生活はほぼ自立されていました。ただ、夜は
右側を向いて寝ることが多く、ほとんど寝が
えりを打つことがなかったそうです。右のくる
ぶしの骨が突出していて長時間圧迫されてい
た為に、褥瘡ができてしまったのです。

キズが深かったため、褥瘡の完治には時間を
要してしまいました。

このことから、楽な方ばかりではなく、普段
向かない方向にも体の向きを変える努力が必
要です。難しい方はクッションなどを利用して
体の向きを変える工夫をし、同じ位置を圧迫
しないように心がけてみてください

褥瘡ができやすい身体の
部位は、基本的には強く
圧迫されやすい骨が
付きだした部分です。

