

地域医療連携室だより

2019年3月発行

みゆき会病院 地域医療連携室 TEL023-672-8282 / FAX023-673-2561(直通) 第4号

『聞いてみました』~Vol.2

日ごろより連携室をご活用いただきありがとうございます。

前回より、始まりました、みゆき会病院と地域の皆様とがつながる取り組みについて紹介させていただくという試みを行っていく企画『聞いてみました』です。

第二回目は、法人本部看護部統括、看護部長、認定看護管理者である川井ひろみ看護部長に、当院が行っている地域活動について「聞いてみました。」

法人本部看護部門統括
みゆき会病院看護部長
認定看護管理者

川井 ひろみ



『聞いてみました』

昨年、私は上山市健康推進課から、講演のご依頼をいただいたことがきっかけで、上山の市民のみなさんに、「足から健康！フットケア」というテーマで、足の健康やお手入れについてお話をさせていただきました。私自身、15年前に「フットケア」に出会い、現在の足の健康だけでなく、生涯、自分の足で歩くためにも「フットケア」は必要であり、子供から大人まで大切なことであることを知りました。それから、患者さんや同僚、子供の足をよく見て触るようになりました。

2003年度から厚生労働省の「介護予防・地域支え合い事業」の中に「足指・爪のケアに関する事業」が加わり、フットケアは重要性を増しています。この事業は高齢者が寝たきりなどの状態になることを予防し、自立した生活を送るための支援を目的としています。

フットケアの第一歩は、“足を見る”ことから始まります。まず靴下を脱いで、足を見る、そして直に触るだけで、特別な知識や道具なしでも自分である程度の診断が可能です。最初は、足部の脈の拍動を見つけて触ることは難しいかもしれませんが、少なくとも足が冷たいか温かい、また皮膚がカサカサしているか潤いがあるかなどを知ることができます。また、足を清潔に保ち血行を良くするための洗い方や深爪をしない爪の切り方、正しい靴の選び方、足指を丈夫にする運動についても知って、足を健康に保つことができます。以上のことから、すぐにできる一番大切なことは、普段から自分の足に興味を持ち、観察することです。これが習慣になれば、足が靴にあたって赤くなっている、傷がある、しびれがあるなどその他の変化にも早期に気付くことができ、医療機関を受診することができます。足の健康は全身の健康につながります。ご家族、ご近所の方々と一緒に足についてお話してみたいと思いませんか。また、私もみなさんのお役に立ちたいと思いますので、公民館などで健康教室を行う時は、是非、声をかけてください。フットケアを愛するスタッフと共に、みなさんの足を見せさせていただきたいと思えます。

今までの講演

平成 30 年 1 月 25 日 上山市保健センター(湯ったり健康かみのやま 21 推進事業)
11 月 6 日 八幡丁公民館(八幡丁健康推進教室)
11 月 13 日 石崎地区中部地区公民館(ふれあいサロン遊・YOU)
平成 31 年 2 月 8 日 中川地区公民館(笑い与健康のつどい)

【地域の方へ講演の様子】

