

研究報告

長野県東信地域の通所施設における高齢者の 足のトラブルに関する実態調査

Survey of foot trouble in elderly of day-care-facilities in the
Tohshin region, Nagano prefecture

三石 清子^{*1} 宮地 文子^{*1} 高橋 勝貞^{*2} 依田 典子^{*3} 友松 崇悟^{*4}

Kiyoko Mitsuishi, Fumiko Miyaji, Katsusada Takahashi,
Noriko Yoda, Takanori Tomomatsu

キーワード：フットケア, 足トラブル, 高齢者, 靴

Key words : foot care, foot trouble, elderly, shoes

Abstract

A survey was conducted on foot trouble and the living conditions of 96 aged individuals (43 men and 53 women) who were attending day facilities in the Tohshin area of Nagano Prefecture. The project was carried out to evaluate the keypoints in planning more effective foot care for the aged by the nursing profession.

Among those taking advantage of the foot care service, 67.7% were rated at nursing care levels that ranged from 1 to 2. Most of these people visited the facility twice a week; and on the questions on outing that required one to wear shoes, it was found that many tended not to leave their home for strolling or shopping. "Rehabilitation shoes" that are easy to put on and remove were currently preferred by most. They did not describe any discomfort even when their shoes were more than 2 cm larger than the actual measurements of their feet, which indicated a lack of awareness vis-à-vis appropriate shoes. More than 90% of the subjects had some trouble with their feet. No statistically significant correlations were found between their foot troubles and their shoes. However, there were some cases that attested to a need for care at the appropriate time, as illustrated by examples where the patients have been wearing high-heeled shoes since they were young, resulting in "overtoes" and difficulty in trimming their toe nails.

The survey indicated a need to promote foot care programs so that those aged individuals who utilize the day care facilities will retain "healthy feet" and continue to live independently.

受付日 2012 年 10 月 31 日 受理日 2013 年 2 月 14 日

*1 佐久大学看護学部 Saku University School of Nursing

*2 佐久総合病院老人保健施設 Saku Central Hospital, Long-term care Health facility

*3 ローマンうえだデイサービスセンター Roman Ueda Day service center

*4 介護療養型老人保健施設 いずみの Long-term care Health facility Izumino

要旨

長野県東信地域の通所施設を利用している高齢者96人（男性43人、女性53人）の足のトラブルと生活状況について調査し、看護職が行う高齢者のフットケアを充実させるための課題を検討した。

対象者は要介護度1～2の通所者が全体の67.7%を占め、通所回数は週2回が多く、靴を履いての外出状況では、散歩や買い物に出かけない者が多い傾向がみられた。現在履いている靴は着脱が簡単な介護靴が多く、足の長径の実測値より2cm以上大きな靴を履いていても違和感がなく、適切な靴に対する関心の低さが伺えた。対象者の9割以上が何らかの足のトラブルを抱えていた。足のトラブルと靴の関係性は統計学的に有意な関係は認められなかった。しかし若い頃からヒール靴を履いた結果、重なり指となり、自身で爪きりができなくなった事例から、適切な時期に適切なフットケアを実施する必要性が認められた。

通所高齢者が「歩ける足」を保持し、自立した生活を送るために、フットケアプログラムを推進する必要性が示唆された。

I. はじめに

わが国では、介護保険制度の円滑な実施の観点から、高齢者の自立した生活を保持することを目的とし、同制度が発足した2000年から、介護予防・地域支え合い事業が、厚生労働省の指針にもとずいて各自治体で開始された。2003年この事業の中に、新たに「高齢者の足指、爪ケアに関する事業」が追加されたことにより、看護職が高齢者のADLを維持・向上させるフットケアに係わる機会が増加していると考えられる。我々は在宅医療に関わる中で、鶏眼・肥厚爪・巻き爪等が原因で苦痛を訴える高齢者の歩行障害事例を多数経験してきた（三石, 2010）。

先行研究では65歳以上の高齢者の70%が足に関して何らかの問題を抱えており（塚原他, 2004）、その内訳は角質肥厚、鶏眼、胼胝、爪のトラブル、ハンマートウが占める（池田, 2006）と報告されている。高齢者のフットケアのニーズは健康状態や介護のレベルによって異なり、その実態に合ったフットケア対策を充実させることが課題として考えられる。しかし高齢者の健康状態と足トラブルの実態に関する文献はきわめて少ないのが現状であ

る。

今回は、長野県東信地域の通所施設を利用している高齢者を対象に、生活状況、疾患の有無、足のトラブルの有無、履いている靴の状態を調査し、通所施設利用者的高齢者に対するフットケアを充実させるための課題を検討した。

II. 研究の目的

通所施設を利用している高齢者の生活状況、足のトラブルに関する実態調査を実施し、高齢者のADLを保つために看護職が行うフットケアを充実するための基礎資料とする。

III. 研究方法

1. 調査対象者

長野県佐久・上田地域の3通所施設（通所介護施設1ヶ所、通所リハビリ施設2ヶ所）に通所している下記の条件にあてはまる高齢者で、調査に協力が得られた96名を対象とした。

- 1) 年齢65歳以上
- 2) ひとりで立位を5分以上保持できる。

3) 本調査の主旨を理解して調査協力の承諾が得られる。

2. 調査期間

調査期間は2010年11月～2011年4月であった。

3. 調査方法

各施設の責任者が指定した時間と施設内のコーナーにおいて、研究者が以下の調査を実施した。

1) 調査内容

- ①面接調査：対象者の属性（年齢、性別、家族構成）、以前の職業、健康状態（介護度、通院治療をしている主な疾患、外出の頻度）
- ②靴の調査：以前履いた靴の種類、現在履いている靴の種類・靴のサイズ・インソールアーチの有無、甲固定の有無・靴の感想・靴を選ぶ人・購入場所
- ③足の観察：足囲・足の長径測定、視診・触診による足の観察
- ④フットプリンター（BAUERFEING製）による測定項目：足型および加重

2) データ分析

SPSS windows Ver16.0を用いて測定値を、基本統計、性別、年齢別、(75歳未満、75歳以上)について分析し、 χ^2 検定を実施した。その際、セルの度数が5未満の2変量の分析はフィッシャーの直接法、3変量以上の分析は調整済み残差による分析を行った。

3) フットケアの実施

対象者全員に正しい靴の履き方・脱ぎ方と足指ストレッチの方法を指導し、対象者から依頼があった場合は施設の了解を得て爪きり、角質ケアを実施した。さらに調査中に施設の看護師の依頼により、対象者の了解を得て、フットケア実技指導を行った。

4) 倫理的配慮

佐久大学研究倫理委員会の承認を受け、倫理的配慮を遵守して調査を行った。各施設の

共同研究者が調査対象者及び家族に調査内容、調査に参加しない場合や中断しても不利益が無いことを文書と口頭で説明し文書による同意を得た。また調査中に対象者からフットケアの依頼があった場合は、施設スタッフと検討後、対象者に口頭でケア方法を説明し同意を得て、必要なケアを実施した。

IV. 結果

1. 属性

調査に協力が得られた対象者は96人で男性43人(44.8%)、女性53人(55.2%)で、平均年齢は全体では79.4±8.5歳で男性78.5±9.9歳、女性83.8±6.0歳、75歳未満22人(22.9%)75歳以上74人(77.1%)であった。家族構成は、独居生活者が、16人(16.7%)で、男性の7.0%、女性の24.5%であり、2人暮らしは男性の55.8%、女性の32.1%と性別による差がみられた(P<0.05)。

対象者全員の以前の職業をみると、会社員46人(47.9%)、農業36人(37.5%)、その他14人(14.6%)で、男性の65.1%が会社員、農業が18.6%であり、女性の52.8%が農業、会社員が34.0%と性別による差がみられた(P<0.05)〔表1〕。

2. 健康状態と外出状況

対象者の健康状態と外出の状況は表2の通りであった。

1) 介護度

要介護1～2が65人(67.7%)で最も多く、要支援1～2は17人(17.7%)要介護3～4は14人(14.6%)で、性別および年齢による差は認められなかった〔表2〕。

2) 治療中の主な疾患

現在治療中の主な疾患(複数回答)は、脳血管疾患が38人(39.6%)で最も多く、次いで脊椎疾患・心疾患・変形性膝関節症が多かった。脳血管疾患は男性と75歳未満に有意

表1 対象者の属性

	全数		性別				年齢別					
	n=96 人	%	男性 人	n=43 %	女性 人	n=53 %	χ^2 検定 P値	75歳未満 人	n=22 %	75歳以上 人	n=74 %	χ^2 検定 P値
同居人数	1人	16	3	7.0	13	24.5	0.021*	4	18.2	12	16.2	0.328
	2人	41	24	55.8	17	32.1		12	54.5	29	39.2	
	3人以上	39	16	37.2	23	43.4		6	27.3	33	44.6	
以前の職業	農業	36	8	18.6	28	52.8	0.021*	4	18.2	32	43.2	0.102
	会社員	46	28	65.1	18	34.0		14	63.6	32	43.2	
	その他	14	7	16.3	7	13.2		4	18.2	10	13.6	

注) * : P<0.05

表2 対象者の健康状態と外出状況

	全数		性別				年齢別							
	n=96 人	%	男性 人	n=43 %	女性 人	n=53 %	χ^2 検定 P値	75歳未満 人	n=22 %	75歳以上 人	n=74 %	χ^2 検定 P値		
介護度	要支援1	6	1	2.3	5	9.4	0.289	2	9.1	4	5.4	0.756		
	要支援2	11	2	4.7	9	17.0		3	13.6	8	10.8			
	要介護1	34	17	39.5	17	32.1		9	40.9	25	33.8			
	要介護2	31	16	37.2	15	28.3		5	22.7	26	35.1			
	要介護3	12	6	14.0	6	11.3		2	9.1	10	13.5			
要介護4	2	1	2.3	1	1.9	1	4.5	1	1.4					
治療中の主な疾患 (複数回答)	脳血管疾患	38	23	53.5	15	28.3	0.011*	13	59.1	25	33.8	0.031*		
	脊椎疾患	12	4	9.3	8	15.1		3	13.6	9	12.2		1.000	
	心疾患	12	4	9.3	8	15.1		2	9.1	10	13.5		0.728	
	変形性膝関節症	12	6	14.1	6	11.3		0.466		12	16.2		0.062	
	糖尿病	7	3	7.0	4	7.5		1.000	1	4.5	6		8.1	1.000
	リウマチ	2			2	3.8		0.500			2		2.7	1.000
	肺疾患	2	2	4.7				0.198			2		2.7	1.000
	認知症	3	1	2.3	2	3.8		1.000			3		4.1	1.000
	パーキンソン	6	5	11.6	1	1.9		0.086	3	13.6	3		4.1	0.131
四肢の麻痺	なし	63	23	53.5	40	75.5	0.021*	7	21.8	56	75.7	0.000**		
	あり	33	20	46.5	13	24.5		15	68.2	18	24.3			
通所回数(週)	1回	28	11	25.6	17	32.1	0.533	6	27.3	22	29.7	0.852		
	2回	52	26	60.5	26	49.1		13	59.1	39	52.7			
	3回以上	16	6	14.0	10	18.9		3	13.6	13	17.6			
散歩頻度(月)	0回	54	18	41.9	36	67.9	0.028*	7	31.8	47	63.5	0.018*		
	9回以下	12	6	14.0	6	11.3		3	13.6	9	12.2			
	10回以上	30	19	44.2	11	20.8		12	54.5	18	24.3			
買い物頻度(月)	0回	80	32	74.4	48	90.6	0.095	13	59.1	67	90.5	0.002*		
	4回以下	9	5	11.6	3	5.7		4	18.2	4	5.4			
	5回以上	7	6	14.0	2	3.8		5	22.7	3	4.1			

注) * : P<0.05 ** : P<0.01

に多く、変形性膝関節症は全員が75歳以上であった。また四肢の麻痺は男性と75歳未満に有意に多くみられた。

3) 外出状況

靴を履いて外出する状況では、通所施設への通所回数は週2回が多かった。散歩は月0

回が男性の41.9%、女性の67.9%、75歳未満の31.8%、75歳以上の63.5%、月10回以上が男性の44.2%、女性の20.8%、75歳未満の54.5%、75歳以上の24.3%と、有意差がみられ(P<0.05)、男性は女性より、また75歳未満は75歳以上より散歩の頻度が高かった。

表3 靴の状況

		全数		性別				年齢別					
		n=96 人	%	男性 人	n=43 %	女性 人	n=53 %	x ² 検定 P値	75歳未満 人	n=22 %	75歳以上 人	n=74 %	x ² 検定 P値
以前履いた靴	長靴	19	19.8	8	18.6	11	20.8	0.838	5	22.7	14	18.9	0.328
	おしゃれ靴	43	44.8	21	48.8	22	41.5		8	36.4	35	47.3	
	運動靴	19	19.8	7	16.3	12	22.6		7	31.8	12	16.2	
	その他	15	15.6	7	16.3	8	15.1		2	9.1	13	17.6	
現在履いている靴 靴の種類	介護靴	45	46.9	13	30.2	32	60.4	0.007*	8	36.4	37	50.0	0.468
	運動靴	25	26.0	18	41.9	7	13.2		9	40.9	16	21.6	
	バレエシューズ	19	19.8	8	18.6	11	20.8		4	18.2	15	20.3	
	その他	7	7.3	4	9.3	3	5.6		1	4.5	6	8.1	
靴と足の差	0.9 c m以下	3	3.1	1	2.3	2	3.8	0.967			3	4.0	0.327
	1~1.4 c m	11	11.5	5	11.6	6	11.3		3	13.6	8	10.8	
	1.5~1.9 c m	23	24.0	11	25.6	12	22.6		8	36.4	15	20.3	
	2.0 c m以上	59	61.4	26	60.5	33	62.3		11	50.0	48	64.9	
インソールアーチ	なし	93	96.9	41	95.3	52	98.1	0.585	20	90.9	73	98.6	0.130
	あり	3	3.1	2	4.7	1	1.9		2	9.1	1	1.4	
靴の履き方	甲固定していない	55	57.3	26	60.5	29	54.7	0.571	12	54.5	43	58.1	0.767
	甲固定している	41	42.7	17	39.5	24	45.3		10	45.5	31	41.9	
靴の感想	問題なし	87	90.6	38	88.4	49	92.5	0.78	18	81.8	69	93.2	0.266
	ゆるい	7	7.3	4	9.3	3	5.7		3	13.6	4	5.4	
	きつい	2	2.1	1	2.3	1	1.9		1	4.5	1	1.4	
靴を選ぶ人	自分	34	35.4	15	34.9	19	35.8	0.125	9	40.9	25	33.8	0.665
	家族	31	32.3	10	23.3	21	39.6		5	22.7	26	35.1	
	店員	17	17.7	11	25.6	6	11.3		4	18.2	13	17.6	
	理学療法士	12	12.5	7	16.3	5	9.4		4	18.2	8	10.8	
	介護支援	2	2.1			2	3.8				2	2.7	
購入場所	靴店	75	78.1	34	79.1	41	77.4	0.156	16	72.7	59	79.7	0.77
	病院	17	17.7	9	20.9	8	15.1		5	22.7	12	16.2	
	介護事業所	4	4.2			4	7.5		1	4.5	3	4.1	

注) * : P<0.05

買い物は男女ともに出かけていない傾向がみられ、その傾向は75歳未満より75歳以上に強くみられた (P<0.05)。

3. 靴の状況

以前履いた靴および現在履いている靴の実態は表3の通りであった。

以前履いていた靴は男女とも革靴やパンプスなどのおしゃれ靴が全体の43人 (44.8%) を占めており、ついで長靴、運動靴が多かった。

現在履いている靴は、介護靴が男性の30.2%、女性の60.4%、運動靴は男性の41.9%、女性の13.2%で男女による差がみられたが (P<0.05)、全体では介護靴を履いている通所者が46.9%で1番多く、次いで運動靴26.0%

、バレエシューズ19.8%であり、いずれも着脱が容易な靴を選択する傾向がみられた。

靴のインソールでは96.9%がアーチがない平坦な構造であった。

靴の履き方では、全体の57.3%が靴を甲固定せずに履いており、甲固定が付いていない靴や、固定をゆるめて靴を履いている状況であった。

靴の感想は、靴の大きさや甲固定の有無に関わらず90.6%が靴を履いて歩いても、靴のゆるさやきつさといった靴に関して問題を感じていないと答えていた。

靴を選ぶ人は、本人・家族・靴店の店員・介護支援スタッフ・理学療法士などであり、本人または家族が選ぶ者が全体の67.7%を占めていた。

靴の購入場所は一般的な靴店で購入している者が78.1%を占め、その他かかりつけの病院、介護支援スタッフから紹介された介護事業所であった。

4. 足の長径・足囲・靴と足の差の測定値

男性の足の長径平均値は右23.5±1.1cm、左23.6±1.2cm、女性は右21.6±1.1cm、左21.6±0.9cmであった。また足囲平均値は、男性は右23.6±1.2cm、左24.0±11.4cm、女性は右21.8±1.3cm、左21.7±1.3cmであった〔表4〕。

靴と足の差、すなわち、靴の長径と足の長径の測定値の差では、足の長径より2cm以上大きな靴を履いている人は、性別では男性の26人(60.5%)、女性の33人(62.3%)であった。また、年齢別では75歳未満の50.0%、75歳以上の64.9%であり、全体の半数以上が足の長径より2cm以上大きな靴を履いていた〔表3〕。

5. 足のトラブルの状態

足のトラブルの状態〔表5〕は、なんらかの足のトラブルを認めた者は92人(95.8%)で性別および年齢による差はみられなかった。

足のトラブルの内訳の多い順(複数回答)では、浮き指62.5%、ローアーチ46.9%、肥厚爪37.5%、巻き爪27.1%、足の痛み25.0%、内転25.0%、白癬様爪19.8%、胼胝13.5%、白癬様足10.4%、鶏眼2.1%であった。

そのうち、ローアーチは、75歳以上群に有意に多く認められた(P<0.05)。なお、治療中の主な疾患の中で7人が糖尿病と解答したが、足のトラブル数においては他の疾患を治療中の者と差はなかった。

6. 靴と足のトラブルとの関連

靴の状況8項目と足のトラブルの有無およびトラブルの内容10項目との関連をスピアマンの相関係数により検討した結果、有意な関連は認められなかった。

表4 足の長径・足囲および靴と足の差の平均値±標準偏差 (cm)

	性別			
	男性 n=43		女性 n=53	
	右	左	右	左
足長	23.5 ± 1.1	23.6 ± 1.2	21.6 ± 1.1	21.6 ± 0.9
足囲	23.6 ± 1.2	24.0 ± 11.4	21.8 ± 1.3	21.7 ± 1.3
靴と足の差	2.1 ± 0.8	1.8 ± 0.7	2.0 ± 0.7	1.9 ± 0.7

表5 足のトラブルの状態

		全数		性別				年齢別					
		n=96 人	%	男性 n=43 人	%	女性 n=53 人	%	x ² 検定 P値	75歳未満 n=22 人	%	75歳以上 n=74 人	%	x ² 検定 P値
足のトラブル	なし	4	4.2	2	4.7	2	3.8	0.609	2	9.1	2	2.7	0.224
	あり	92	95.8	41	95.3	51	96.2		20	90.9	72	97.3	
	浮き指	60	62.5	25	58.1	35	66.0	0.280	10	45.5	50	67.6	0.053
	ローアーチ	45	46.9	18	41.9	27	50.9	0.248	6	27.3	39	52.7	0.031*
	肥厚爪	36	37.5	16	37.2	20	37.7	0.564	8	36.4	28	37.8	0.554
	巻き爪	26	27.1	9	20.9	17	32.1	0.161	6	27.3	20	27.0	0.590
	足の痛み	24	25.0	9	20.9	15	28.3	0.278	2	9.1	22	29.7	0.055
	内転	24	25.0	8	18.6	16	30.2	0.143	5	22.7	19	25.7	1.000
	白癬用爪	19	19.8	9	20.9	10	18.9	0.500	3	13.6	16	21.6	0.549
	胼胝	13	13.5	7	16.3	6	11.3	0.341	5	22.7	8	10.8	0.167
	白癬用足	10	10.4	6	14.0	4	7.5	0.335	1	4.5	9	12.2	0.446
	鶏眼	2	2.1			2	3.8	0.500	1	4.5	1	1.4	0.408

注) *: P<0.05

また、靴と足のトラブルとの関連が認められた事例を検討した結果、以下の事例があげられた。

80代女性で外反母趾と内反小趾が重度に進行した事例：働き盛りの30～40代にハイヒールを履くことが多く、50代より両母趾の変形に気がついたが放置していた。調査時には外反母趾と内反小趾が進行し「重なり指」になっており、爪きりは通所時に施設のスタッフが実施していた。さらに左第2中足趾関節部に鶏眼が認められたが通所時にケアはされていなかった。

7. 足トラブルにおいて実施したケア

調査中に全対象者に靴の履き方と足指のストレッチ方法を指導し、希望者に爪きり・角質ケアを実施した〔表6〕。

1) 正しい靴の履き方、脱ぎ方

靴の着脱時には踵に靴を合わせて履き、その都度靴に付属している紐やベルトを固定する。靴の中で足がずれず、指の先端が靴に接触せず、指を自由に動かすことができる。

2) 足底筋を中心とした足指ストレッチ

足指で行うグー・チョキ・パー運動とタオルを足指でたぐり寄せる。

3) 対象者に実施したフットケア

足のトラブルに対するケアの依頼があった者に対しては、施設スタッフと検討し必要なケアを実施した。その内容は、爪きり（正常爪・肥厚爪・巻き爪）22件、角質ケア5件であった。

8. 施設の看護師に指導したケア

調査を行った施設の看護師から依頼があり、正しい爪の切り方と角質ケアの方法について、対象者に口頭で了解を得て実技指導を行った。

1) 正しい爪のきり方の指導

爪きり用ニッパー・爪用ゾンデ・爪やすりの使用方法。肥厚爪および正常爪をスクエアカットする。また肥厚した部分は削る。

2) 胼胝、鶏眼などの角質ケアの指導

角質専用カッター・角質用やすりの使用方法。胼胝、鶏眼など角質が肥厚した部分を専用カッターおよびやすりで削り、その後クリーム等で保湿する。

V. 考察

1. 通所施設における高齢者の健康状態および生活状況

今回調査した対象者は、75歳以上の後期高齢者が全体の約8割、独居生活者が約2割を占めており、介護度は要介護1～2が約7割で、それぞれが多様な疾患の治療を受けている状況であった。また、外出状況では散歩や買い物に出かけていない者が多くを占めているため、施設への通所が対象者にとって貴重な外出の場であることが認められた。これらのことから、通所施設における高齢者に対して、生きがいを持ち、より自立した生活を送るための方法の一つに、靴での外出を考慮したフットケアプログラムを提供する必要性が考えられた。すなわち、1人1人の健康状態や生活状況に合わせ、希望通りに外出でき自

表6 実施したフットケアの内容

	全数n=96		男性 n=43		女性 n=53	
	人	%	人	%	人	%
爪ケア	22	22.9	10	23.3	12	22.6
角質ケア	5	5.2	3	6.9	2	3.7
靴の履き方指導	96	100.0	43	100.0	53	100.0
足指ストレッチ指導	96	100.0	43	100.0	53	100.0

已実現が可能となるための個別的なケアプログラムが必要であると考えられた。

2. 通所施設における高齢者の靴と足のトラブルについて

1) 靴について

対象者が現在履いている靴は、介護靴または運動靴が多く、インソールアーチや甲固定がない靴、足の長径より2cm以上大きい靴を履いている者がみられた。このように、足のトラブルの誘引に挙げられている「足の実測値に合わない靴」を履いていても問題を感じていない者、自分で靴を選ばず家族などに選んでもらっている者が多く、靴に対する関心の低さが明らかになった。その背景には、対象者が身体機能の低下から通所施設への通所や医療機関への通院以外に、日常的に外出等で靴を長時間履いている機会が少ないことが考えられた。したがって、通所施設のケアプログラムに、靴の正しい履き方と選び方の支援と歩行運動を取り入れる必要性が示唆された。

2) 足のトラブルについて

対象者の9割以上に多様な足のトラブルが認められた。したがって、入浴時など靴下を脱ぐ時に、高齢者自身が足爪の状態を観察し、施設のスタッフが正しい爪きり、角質ケア、保湿ケアなどを日常的に支援し、異常が認められた時は、トラブルに合わせたケアの実施や医療機関へ受診を勧めることも必要となると考えられた。

また、歩行時の加重異常や筋力低下が起因するローアーチ、浮き指、内転が後期高齢者に多かったことから、加齢に伴う筋力低下が歩行障害につながり足のトラブルの原因になっており、その予防をフットケアプログラムに取り入れる必要があると考える。

3. 通所施設における高齢者への今後のフットケアについて

高齢者に関わる通所施設の看護職は、通所者が自立した生活を送るために、高齢になっても自分の足で歩き続けることを目的とし、まず高齢者が「歩ける足」を保持するという意識を持つための支援計画を立案することが必要であるとする。そのためには、施設のスタッフは通所高齢者の健康状態や生活状況を把握し、個別の状況に応じて日常的に足の観察と足の爪きりなどのケアを行うことが重要である。その内容としては、トラブル時の早期対応と異常爪を含めた正しい爪の切り方、角質ケアの方法、靴の選び方および履き方、足指のストレッチ、歩行運動などフットケアに関する継続したケアプログラムが考えられる。また、靴の専門家による足に合った靴の購入が可能となるような条件づくりも早急に求められている。

今回の調査は、通所施設を利用している高齢者を対象に実施したが、高齢者の足のトラブルと年齢や健康状態との関連をみるために、就労や外出頻度の高い高齢者群との比較検討が必要である。

また足のトラブルに対するケアは高齢者になってから対応するのではなく、若い世代から足に関心を持つことが大切であるとする。今後は若い世代も含めた足の実態調査を行い、ケアの充実を図りたいと考える。

本研究は平成22年度佐久大学研究助成金によって実施した。

文献

- 井口傑 (2005). 整形外科領域における足の痛みの鑑別と治療. 痛みと臨床, 5(4), 334-342.
- 池田清子 (2005). 加齢に伴う身体機能の変化と足病変. コミュニティケア, 7(12), 12-16.
- 三石清子 (2010). 在宅におけるフットケアの

- 実践. 日本フットケア学会誌, S1(3), 48.
- 桜井寿美 (2005). 靴の身体への影響と靴選び
トータルフットケアとしての靴選び. コミ
ュニティケア, 7(12), 142-146.
- 佐手達男 (2006). 医療フットケアの必要性.
週刊日本医事新報 (4313), 53-57.
- 新城孝道 (1998). フットケアと靴足の有痛性
障害. Journal of Clinical Rehabilitation,
7(12), 1158-1161.
- 寺田純也 (2010). 患者さんにぴったりな靴を
選ぶコツとは 靴選びに失敗してしまう 4
つのフレーズとは. ナーシング, 30(9), 64-
65.
- 塚原貴子, 宮原紳二 (2004). 寝たきり高齢者
への「社会参加を支援しよう」とする意識
—高齢者, 看護師及び福祉職での検討—. 川
崎医療福祉学会誌, 14(1), 41-48.