

◆研究報告

地域で生活する健康な高齢者の足トラブルとフットケアの実態

Actual Conditions of Foot Troubles and Foot Care for Healthy Elderly People Living in the Community

魚里 明子¹⁾, 小路 浩子¹⁾, 津田 真理子²⁾, 畑山 浩志²⁾

Uozato Akiko, Shoji Hiroko, Tsuda Mariko, Hiroshi Hatayama

抄 録

高齢者の足・爪にはトラブルが少なくなく、セルフケアできない状態まで悪化したり、転倒や歩行困難につながったりしている。地域で生活する健康な高齢者の足トラブルとフットケアの実態を明らかにすることを研究目的とし、フットケアをとり入れることによって高齢者の ADL 改善や QOL 向上を目指すプログラム開発の基礎資料とする。A・B市で実施されている介護予防のための筋力アップ教室等に通う65歳以上の男女に無記名自記式質問紙調査を実施した。回答が得られた129人を分析対象とし、その結果7割弱の人が足で気になることがあり、気になる内容で多かったのは、「足が冷たい」「外反母趾」であった。自分でしているケア内容は、「保湿クリームを塗る」「冷え防止の靴下をはく」「マッサージ」が多く、何もケアしていない人が15%いた。爪切りは9割の人が自分でできていた。地域で生活している健康な高齢者は、自分の足で気になることのある人が多かったが、自分で爪切りやセルフケア行動ができていた。一方、足を全く見ない人や何もケアをしていない人、爪切りができなくて放置している人もおり、将来的に足トラブルが発症・悪化していくことが懸念された。地域で生活している健康な高齢者には、足のケアが健康管理の一つであると認識してもらうことができるように、地域の集まりやすい場でのフットケアやオーラルフレイル予防、食生活改善の取り組みも合わせた総合的なプログラム開発が必要である。

キーワード：健康な高齢者，足トラブル，フットケア

Key words：healthy elderly, foot trouble, foot care

I. はじめに

高齢者の足・爪にはトラブルが少なくなく、セルフケアできない状態まで悪化したり、転倒や歩行困難につながったりしている。地域で生活している健康な高齢者において、まだ足の状態が良好な時期から転倒したり歩行困難になったりするような足の状態に悪化しないように予防的にセルフケア行動を行えることが大切である。そこで、地域で定期的・継続的に実施されている筋力アップ教室等に通う健康な高齢者の足トラブルとフットケアの実態を明らかにし、フットケアをとり入れることによって高齢者の ADL 改善や QOL 向上を目指すフットケアプログラム開発の基礎資料とする。

65歳以上の要介護者の介護が必要になった主な原因についてみると、第4位が「骨折・転倒」となっており、特に要支援2では「骨折・転倒」が1位となっている(厚

生労働省2019)。地域においても高齢者の転倒予防や筋力向上を目指した介護予防事業として、いきいき百歳体操等筋力アップ教室が数多く開催されており、その効果が報告されている(藤村ら2012, 医学書院2012)

一方、山下ら(2005)は、転倒しないような位置に足を踏み出すためには、足裏からの入力情報が重要であるとされ、転倒リスクの指標として、10m歩行時間、下肢筋力、姿勢制御に加え、足部や足爪の形状も必要であり、足部、足爪に異常があれば転倒リスクが高まると報告している。高齢者の足趾・爪には、巻き爪や伸びすぎ、肥厚、変形、白癬、外反母趾など足のトラブルが少なくなく、自分自身で爪切りなどができないことから足の状態が悪くなり、転倒につながったり、歩行が困難になったりしてADLやQOLの低下につながっている(山下ら2004, 魚里ら2005, 狩野ら2014, 真島ら2017)。このような状態は、爪切りや角質とり、マッサージなどのフットケアによって改善され(魚里2006, 北村ら2011, 野本ら, 2017), 原田ら(2010)は、足部に関する問題の改善が、転倒経験・転倒不安の軽減に有効であること

¹⁾ 神戸女子大学看護学部
Kobe Women's University, Faculty of Nursing

²⁾ 洲本市健康福祉部介護福祉課
Sumoto City Healthy Welfare Part Long-term Care Welfare Division

を報告している。また、西田（2008）は、地域で生活している健康な高齢者は、足の手入れの必要性は自覚しているものの、転倒経験や転倒恐怖感が少ないことから、日常的に足のケアを行っていくことの利益の自覚を実感する機会が少ないため、予防的なセルフケア行動がとれていないと報告しており、北村ら（2011）は、地域高齢者に転倒予防のためのフットケア習得の健康教室を開催したが、フットケアの実践を継続している人が少なかったと報告している。

以上のことから、地域で生活している健康な高齢者においても足トラブルで転倒につながる危険性があり、足の手入れの必要性は自覚しているものの、フットケアの予防的なセルフケア行動を継続することが難しいことが考えられた。そこで、地域で定期的、継続的に実施されている筋力アップ教室等にフットケアのプログラムを取り入れ、現在抱えている足トラブルを改善することや高齢者自身がフットケアの必要性を認識し、足トラブルの予防的セルフケア行動が継続できることで、転倒予防や筋力アップ効果をあげることができるのではないかと考える。

フットケアに関する実践や研究については、糖尿病患者に対するフットケアの重要性は周知されている（新城 2004, 瀬戸ら 2008, 米田ら, 2011）。また、施設や病院に通所入所入院している要介護状態の高齢者のフットケアに関する実践報告や研究も多い（姫野ら 2004, 樋口ら 2011, 水本ら 2017）。しかし、地域で生活している要介護状態にはまだ至っていない健康な高齢者のフットケアに関しての実践や研究は少ない。特に、介護予防に関してフットケアの必要性はいわれているにもかかわらず、継続的な介入研究は見当たらない。病院や施設の看護職は高齢者の足トラブルに直面し、フットケアの必要性に迫られている。一方、地域で生活している健康な高齢者は、転倒予防や筋力向上のために教室に熱心に通っているものの、足トラブルによる問題を抱えてはいても、生活に支障がないので放置されているのではないかと予測される。地域在住の健康な高齢者は、要介護高齢者のように、全面的に専門職がケアしなくても、自分ができる段階まで足トラブルを改善することによって、セルフケア行動がとれ、足に関心を持って予防的セルフケア行動がとれるのではないかと考えた。

II. 研究目的

地域在住の健康な高齢者の足トラブルとフットケアの実態を明らかにすることを目的とし、健康な高齢者への

足トラブルの現状とセルフケアの現状から課題を考察し、高齢者の ADL 改善や QOL 維持・向上をめざすためのプログラムの基礎資料とする。

III. 研究方法

1. 研究対象者

A・B市で実施されている介護予防のための筋力アップ教室等に通う 65 歳以上の男女

2. 研究デザイン

量的記述研究

3. 研究方法

1) 調査方法

足トラブルの有無、フットケアに関する実践、セルフケア行動等の項目について無記名自記式質問紙調査（図 1）を実施した。

2) 調査内容

(1) 基本属性

① 性別 ② 年齢 ③ 職業

(2) 現在の身体状況、転倒状況、主観的健康感

① 身長・体重、BMI 指数

② 現在治療中の疾患や障害

③ 服薬状況 ④ 転倒状況

⑤ 介護認定状況 ⑥ 主観的健康感

(3) 足トラブルに関する認識と関心

① 自分の足で気になることや悩んでいること

② 足への関心

(4) フットケアについて

① 自分で実施しているフットケアの内容

② 自分で爪切りが可能か

③ 爪切りができない時の対処のしかた

④ 爪切りで使用している用具

4. データ収集方法

1) 調査日時：2020 年 12 月 11 日～2021 年 3 月 12 日

2) A および B 市介護福祉課に本研究の趣旨および目的を説明した。市より研究協力の得られた介護予防のための筋力アップ教室等を紹介してもらい、調査協力の承諾を得た。筋力アップ教室等に通う高齢者において、本研究の趣旨および目的を説明し、アンケートの提出をもって研究協力を同意したものとみなすことを説明した。

足トラブルとフットケアに関する実態調査	
【この質問にご回答いただくことで研究参加の同意が得られたものといたします。】 *あてはまる番号に○をつけてください。	
1. あなたは、ご自分の足で気になることや悩んでいることはありますか。 1. ある 2. ない ↓ どのことで困ったり、悩んだりしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。	7. 現在、飲んでいる薬はありますか。 1. 飲んでいる(何の薬: _____) 2. 飲んでいない
1. 外反母趾 2. 爪がかたい 3. 爪が分厚い 4. 足が冷たい 5. 爪が割れやすい 6. 巻き爪 7. 白癬(水虫) 8. 出血しやすい 9. 見た目が汚い 10. その他(_____)	8. 1年以内に転倒したことがありますか。 1. ある 2. ない
2. 日頃からご自分の足をみていますか 1. 毎日足を見る 2. 時々見る 3. ほとんど見ない 4. 全く見ない	9. あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号1~2に○をつけてください。 1. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない
3. ご自分でされているケアの内容はどのようなことですか。 1. 足をよく洗う 2. 保湿クリームを塗る 3. マッサージ 4. かかとを削る 5. 指圧 6. 冷え防止の靴下をはく 7. その他(_____) 8. 特に何もしていない	10. 現在、介護認定を受けていますか。 1. 受けていない 2. 受けている (要支援1・要支援2・要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5)
4. 爪切りなど、ご自分の足のお手入れはできていますか。 1. 自分でできている 2. 自分でできないこともある 3. 全く自分でできない ↓ 2. 3とお答えした方にお伺いします。ご自分でできない時はどうしていますか。	11. あてはまる番号に○印をし、(_____)には数字をご記入ください。 1) 性別 1. 男 2. 女 2) 年齢 現在(_____)歳 3) 身長 1. (_____) cm 2. わからない 4) 体重 1. (_____) kg 2. わからない 5) 職業 1. 無職(元の仕事: _____) 2. 仕事をしている(_____)
5. 爪は何で切っていますか。 1. 爪切り 2. ニッパー 3. はさみ 4. やすり 5. その他(_____)	12. あなたが日頃、生活習慣(食事、運動、休養など)で気をつけていることがありましたら、ご記入ください。 [_____]
6. 現在、治療中の病気や障害がありますか。 1. ある 2. ない ↓ 現在、治療中の病気や障害であてはまるものすべてに○をつけてください。	これで質問はすべて終わりです。最後までお答えいただきありがとうございました。最後に、記入漏れがないかもう一度ご確認くださいませようよろしくお願いいたします。
1. 糖尿病 2. 心臓病 3. 脳卒中 4. 高血圧 5. 腎臓病 6. 胃腸病 7. 肝臓病 8. 肥満 9. 高コレステロール・高中性脂肪 10. 関節痛・神経痛 11. がん 12. 骨そしょう症 13. 呼吸器疾患 14. 外傷・骨折 15. 精神疾患 16. 視力障害 17. 足の疾患 18. 変形性膝関節症 19. その他(_____)	

図1 足トラブルとフットケアに関する調査票

5. 分析方法

無記名自記式質問紙調査で得られたデータを個人が特定できないように1Dコード化を行い、SPSS Ver25を用いて統計的に分析した。

6. 倫理的配慮

研究協力者に対して、本研究の趣旨、目的や方法、研究協力拒否の権利、匿名性の確保、研究結果の公表の同意、データの厳重管理と処理方法について文書で説明し、質問紙提出をもって研究協力を同意したものとみなした。なお、本研究は、神戸女子大学人間を対象とする研究倫理委員会の承認を得て実施した。

IV. 用語の定義

- 健康な高齢者：介護認定基準の段階で、一人で生活でき、介護や支援を必要としていない状態の「自立」および基本的には一人で生活できる状態の「要支援1、要支援2」の65歳以上の者
- 介護予防のための筋力アップ教室：高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きと

した生活を送れるように支援することを目的に実施している「いきいき100歳体操」および類似した地域で定期的に開催されている教室

- 足トラブル：足部（くるぶしから爪部）・足趾・爪の形態、皮膚の状態が正常でないまたは冷えやしびれなどの自覚症状がある状態
- フットケア：足部に施すケアであり、足浴、爪切り、足裏の角質除去、マッサージ、指圧など足部の状態を良好に保つための処置や手入れ

V. 結果

133人の調査票が回収され、要介護1以上の介護認定を受けている者4人を除いた129人の結果を分析対象とした。

1. 研究協力者の概要

研究協力者の概要を表1に示した。

1) 性別・年代別・職業

性別は、男22人(17.1%)、女106人(82.2%)であった。平均年齢は、77.7歳(SD=6.2 66歳~93歳)で、年代別では、65~69歳11人(8.5%)、70~74

表 1 研究協力者の属性 n = 129

		人数 (人)	割合 (%)
性別	男	22	17.1
	女	106	82.2
	無回答	1	0.8
年代	65～69 歳	11	8.5
	70～74 歳	34	26.4
	75～79 歳	36	27.9
	80～84 歳	24	18.6
	85～89 歳	21	16.3
	90 歳以上	3	2.3
職業	無職	110	85.3
	就業中	17	13.2
	無回答	2	1.6
BMI 指数	低体重	9	7.0
	普通	94	72.9
	肥満 1 度	16	12.4
	肥満 2 度	1	0.8
	不明	9	7.0
現在治療中の疾患や障害	あり	110	85.3
	なし	19	14.7
服薬状況	服薬中	107	82.9
	服薬していない	21	16.3
	無回答	1	0.8
1 年以内の転倒	あり	23	17.8
	なし	103	79.8
	無回答	3	2.4
介護認定	受けていない	115	89.1
	要支援 1	11	8.5
	要支援 2	3	2.3
主観的健康感	とてもよい	9	7.0
	まあよい	102	79.1
	あまりよくない	13	10.1
	よくない	1	0.8

歳 34 人 (26.4%), 75～79 歳 36 人 (27.9%), 80～84 歳 24 人 (18.6%), 85～89 歳 21 人 (16.3%), 90 歳以上 3 人 (2.3%) であった。職業については、無職が 110 人 (85.3%) で、就業中の人 が 17 人 (13.2%) であった。

2) 現在の身体状況, 転倒状況, 健康感

(1) 肥満度

BMI 指数の平均値は、22.4 (SD=2.8) で、低体重が 9 人 (7.0%) 普通が 94 人 (72.9%), 肥満 1 度が 16 人 (12.4%), 肥満 2 度が 1 人 (0.8%), 不明が 9 人 (7.0%) であった。

(2) 現在治療中の疾患や障害

現在治療中の疾患や障害では、「あり」が 110 人 (85.3%), 「なし」が 19 人 (14.7%) であった。現在治療中の疾患や障害の多い順に、「高血圧」が 56 人、「脂質異常症」が 32 人、「骨そしょう症」が 29 人、「心臓病」15 人、「視力障害」が 9 人、「糖尿病」, 「変形性膝関節症」が 8 人, 「胃腸病」が 7 人, 「腎臓病」「関節痛・神経痛」「足の疾患」が 4 人, 「呼吸器疾患」「肥満」が 3 人, 「がん」が 2 人であった。

(3) 服薬状況

服薬状況は、服薬中が 107 人 (82.9%), 服薬していない人が 21 人 (16.3%), 無回答 1 人 (0.8%) であった。服薬している薬は、降圧剤, 脂質異常治療薬が多く、ほとんどの人が 2, 3 種類服用していた。

(4) 転倒状況

1 年以内に転倒したことがある人が、23 人 (17.8%), ない人が 103 人 (79.8%), 無回答 3 人 (2.3%) であった。転倒した人の割合は、前期高齢者が 45 人中 5 人 (11.1%), 後期高齢者が 81 人中 18 人 (22.2%) であった (図 2)。

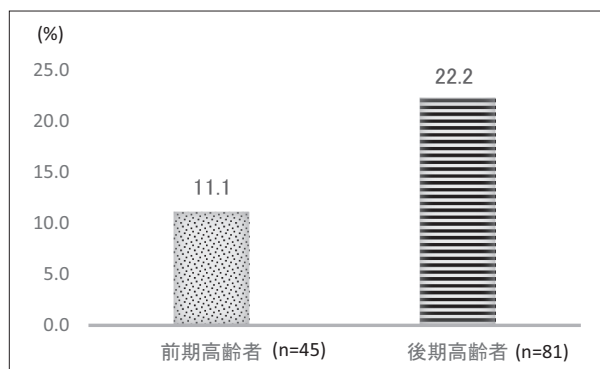


図 2 1 年以内に転倒した人の割合

(5) 介護認定の有無

介護認定については、受けていない人が 115 人 (89.1%), 要支援 1 の人が 11 人 (8.5%) 要支援 2 の人が 3 人 (2.3%) であった。

(6) 主観的健康感

主観的健康感は、「とてもよい」が 9 人 (7.0%), 「まあよい」が 102 人 (79.1%), 「あまりよくない」が 13 人 (10.1%), 「よくない」が 1 人 (0.8%) であった。

2. 足トラブルに関する状況

1) 足トラブルの状況 (表 2)

「自分の足で気になることや悩んでいること」のある人が 85 人 (65.9%), ない人が 44 人 (34.1%) であった。「自分の足で気になることや悩んでいることの内容」は、「足が冷たい」が 44 人 (34.1%) と一番多く、「外反母趾」が 23 人 (17.8%), 「爪が分厚い」が 14 人 (10.9%) であった。「日頃から自分の足を見ているか」では、「毎日見る」が 65 人 (50.4%) で、「全く見ない」が 10 人 (7.8%) であった。

2) 年齢と足トラブル

年齢との関連では、「気になることや悩んでいること」がある人の年齢の内訳をみると、前期高齢者は 45 人中 34 人 (75.6%), 後期高齢者は 84 人中 51 人 (60.7%) であった。前期高齢者と後期高齢者で「気になることや悩んでいること」の内容を比較した結果を図 3 に示した。「気になることや悩んでいること」は、前期高齢者の方が多かった。その内容については、「外反母趾」「巻き爪」は前期高齢者が多かったが、「足が冷たい」は後期高齢者の方が多かった。

表 2 足トラブルとフットケアの状況 n = 129

	人数 (人)	割合 (%)
足で気になることや悩んでいること	85	65.9
無	44	34.1
自分の足を見ているか		
毎日見る	65	50.4
時々見る	49	38.0
ほとんど見ない	10	7.8
全く見ない	1	0.8
無回答	4	3.1
爪切りなど足の手入れ		
自分でできている	115	89.1
自分でできないこともある	10	7.8
無回答	4	3.1

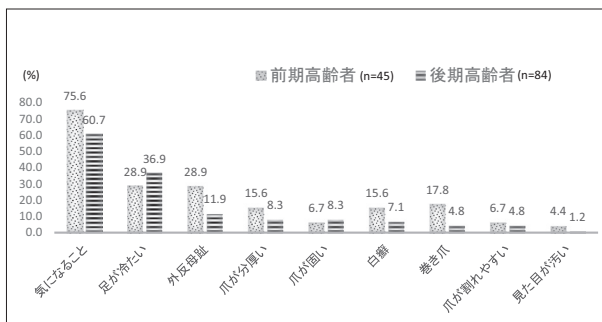


図 3 自分の足で気になることや悩んでいること

3. フットケアに関してのセルフケア行動

1) フットケアに関するセルフケアの内容 (図 4)

自分で実施しているフットケア内容は、「保湿クリームを塗る」が 53 人 (41.1%), 「冷え防止の靴下をはく」が 41 人 (31.8%), 「マッサージ」が 28 人 (21.7%) で、「何もケアしていない人」が 19 人 (14.7%) であった。年齢で比較すると、前期高齢者の方がセルフケアをしている人が多かった。

2) 爪切りについて

爪切りは、「自分でできている人」が 115 人 (89.1%) で、「自分でできないこともある人」が 10 人 (7.8%), 無回答が 4 人 (3.1%) であった。「自分でできないこともある人」のうち、「家族にしてもらっている人」が 6 人 (4.7%), 「施設職員やヘルパーにもらっている人」が 2 人 (1.6%), 「放置している人」が 2 人 (1.6%) であった。フットケアで使用している用具については、「爪切り」が 119 人と最も多く、「ニッパー」が 10 人, 「はさみ」が 6 人, 「やすり」が 5 人, 無回答が 1 人であった (図 5)。「爪切り」以外で切っている人が後期高齢者に多かった。

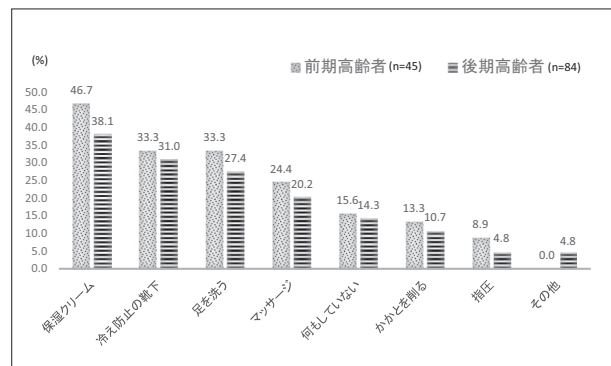


図 4 フットケアのセルフケア内容

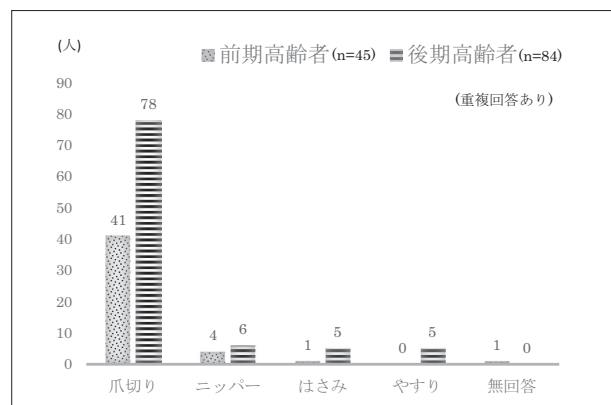


図 5 爪切りに使用している用具

3) 年齢とフットケア

フットケアと年齢との関連をみると、「爪切りが自分でできないこともある人」が、前期高齢者は2人(4.5%)、後期高齢者は8人(11.1%)であった。爪切りが自分でできない人で誰に爪切りをしてもらっているかについては、「家族にしてもらっている人」6人の内、前期高齢者2人、後期高齢者4人であった。「家族以外の施設職員やヘルパーにしてもらっている人」2人、「放置している人」2人はいずれも後期高齢者であった。

VI. 考察

1. 介護予防筋力アップ教室に通う高齢者の特性

本研究に協力した高齢者は、平均年齢が約78歳であり、現病歴に高血圧や脂質異常症等慢性疾患を治療中で通院しながらも、日常生活では支障なく過ごしている人々であった。主観的健康感は9割弱が「とてもよい」「まあよい」であり、BMI指数においては、普通体重の人が7割であり、低体重や肥満気味の人も3割いるが、何か対処しなければならぬというような人はいないと考えられる。

また、1年以内に転倒した経験のある人が2割弱おり、後期高齢者の割合が高かった。北村ら(2011)は、転倒リスクを有している者の足裏への関心は、フットケア介入後は高まったが、フットケアの実践については継続している者が少なかったと報告している。現在健康状態が良く日常生活に影響がなくても、高齢になって転倒することにより、急激にADLが低下するので、転倒予防に対する対策は必要不可欠であり、フットケアが継続可能な介入方法と高齢者が安全に行えるセルフケア技術を提供する必要がある。

2. 足部の状態と足トラブルに関する意識

本調査では、7割弱の人が足に関して困っていたり悩んだりしていた。悩みの内容としては、「足が冷える」が多く、後期高齢者は「足が冷える」という内容が多かったが、「外反母趾」、「巻き爪」といった足部の形態についての悩みは前期高齢者の方が多かった。姫野ら(2004)は、在宅後期高齢者で通所介護施設の利用者は足部の形態や機能については高率に異常が認められたと報告している。また、岡村(2014)は、地域で生活している運動習慣のある高齢者は偏平足や浮き足、巻き爪などの足部トラブルを持つ高齢者は多く、適切なフットケアは行わ

れておらず、皮膚の乾燥や角質化などの自覚もなく高齢者自身がその状態を知らなかった、自覚している足の症状に関しても適切なフットケアが行われておらず、放置されていたと報告している。北村ら(2011)は、介護保険の認定を受けずサービスを使っていない自立した生活を送っている高齢者が自分の足で歩ける生活を維持するためには、高齢者自身が安全に実践できるように、加齢に伴う身体機能の影響に配慮した安全なフットケア・セルフケア技術の提供が必要であると述べている。樋口ら(2011)は、地域で生活する健康高齢者には専門家によるケアが必要な足トラブルが2~4割に認められたが、セルフケアによる改善が期待できる足トラブルを持つ高齢者が多いと報告している。日常生活に支障なく過ごしている健康な高齢者に対しても、足トラブルを抱えていることを意識し、足の状態を観察する機会を設け、自分や家族で対処できないような状況に至るまでに、できるだけ早期に適切なフットケアの方法を助言・指導することが必要であると考えられる。

3. フットケアの状況

フットケアのセルフケア行動に関しては、年齢による違いは認められなかった。今回の結果は、実際、本人による自己申告による調査結果なので、本人の主観的な判断が入っている可能性が考えられる。北村ら(2011)は、高齢だったり介護が必要になったりすると、フットケアを自分で実施するのが難しくなっており、放置している人も多いと報告している。本調査の対象者は、筋力アップ教室に通うことができているので、高齢になっても比較的足の状態が良好に保たれているのではないかと考える。しかし、日頃から意識をしていないと、知らないうちに足の状態が悪化していたり、転倒につながったりする危険性もあるので、継続的に観察し対処していくことが必要だと考える。

4. フットケアを取り入れたプログラム開発への示唆

靴文化の歴史が長い欧米諸国では、フットケアの重要性の意識は高く、高齢者の全身的な健康管理のひとつとして、足そのもののケアが積極的におこなわれている(熊田2009)。

わが国では、家の中では靴を履かない習慣があるにもかかわらず、日常的に足への関心やトラブルについての認識が高くなく、対処方法も個人にまかされているのが現状である。また、足トラブルと関連のある疾患がない

限り足をチェックする機会も少なく、困っているけれども日常生活を過ごすには支障ないので、自分なりの対処あるいは放置している。特に加齢と共に、腰が曲がりにくく足先まで手が届かない、目が見えにくいため足の爪までよく見えない、爪が分厚すぎて切れない、爪が硬くて爪切りに力が入らない等自分で対処できなくなる人も増え、重度の爪トラブルを抱えているのにもかかわらず家族も対処できなくて、放置せざるを得ないという悪循環に陥っている状況もある。

そこで、足トラブルが無いあるいは軽度の時期から専門家がかかわること、フットケアの正しい方法を伝えセルフケア行動を継続してもらうこと、専門家が足を定期的にチェックするということが、足のケアが健康管理の一つであると認識してもらうことが必要であると考え。そのためには、フットケアだけに焦点をあてたプログラムではなく、高齢者が日常的に通う筋力アップ教室、地域のサロン等といった地域の集まりやすい場でフットケアのプログラムを取り入れ、オーラルフレイル予防や食生活改善の取り組みも合わせた総合的なプログラム開発が地域で生活している健康な高齢者にとっては効果的であると考え。

VII. 研究の限界と今後の課題

今回の研究結果で明らかになった地域で生活する健康な高齢者の足トラブルやフットケアの実態から、フットケア介入プログラム開発の方向性に示唆を得ることができた。しかし、地域が限定されており、本研究結果を一般化するには限界がある。また、日常生活に支障のない健康な高齢者は、早くから足部の悩みや心配を抱えていることが明らかになったので、フットケア介入も取り入れたデータを収集する必要がある。

VIII. 結論

地域で生活している健康な高齢者は、自分の足で気になることや悩んでいる人が多かったが、爪切りは自分でできており、保湿やマッサージなどのセルフケアをしていた。一方、足を全く見ない人や何もケアをしていない人、爪切りができなくて放置している人もおり、将来的に足トラブルが発症・悪化していくことが懸念される。足トラブルが無いあるいは軽度の時期から専門家がかかわること、フットケアの正しい方法を伝えセルフケア行動を継続してもらうこと、専門家が足を定期的にチェックするということが、足のケアが健康管理の一つである

と認識してもらうことが必要である。そのためには、高齢者が地域の集まりやすい場でのフットケアやオーラルフレイル予防、食生活改善の取り組みも合わせた総合的なプログラム開発が地域で生活している健康な高齢者にとっては効果的である。

謝辞

本研究の調査にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。また、研究を実施するにあたって、ご協力いただいた関連施設の皆様方に感謝いたします。本研究は、令和元年度科学研究費助成事業基盤研究(C)の助成金により実施しており、第80回日本公衆衛生学会総会で発表したものに加筆修正した。

本研究における利益相反は存在しない。

引用・参考文献

- 藤村孝枝 (2012) 地域高齢者に対する転倒予防体操教育プログラムの評価, 山口県立大学学術情報, 5, 63-71.
- 原田和弘, 岡浩一朗, 柴田愛, 蕪木広信, 中村好男 (2010) 地域在住高齢者における足部に関する問題と転倒経験・転倒不安との関連, 日本公衆衛生雑誌, 57 (8), 612-623.
- 樋口友紀, 小川妙子, 狩野太郎, 清水千代子, 廣瀬規代美 (2011) 地域で生活する高齢者の足トラブルとフットケアニーズに関する研究, 群馬県立県民健康科学大学紀要, 6, 55-65.
- 姫野稔子, 三重野英子, 末弘理恵, 桶田俊光 (2004) 在宅後期高齢者の転倒予防に向けたフットケアに関する基礎的研究 - 足部の形態・機能と転倒経験および立位バランスとの関連 -, 日本看護研究学会雑誌, 27 (4), 75-84.
- 医学書院 (2012) いきいき百歳体操の健康戦略, 週刊医学界新聞第 2963 号.
- 狩野太郎, 小川妙子, 樋口友紀, 廣瀬規代美 (2014) 老人福祉センターを利用する高齢者の足トラブルの実態と関連要因の分析, 北関東医学, 64 (4), 335-341.
- 北村隆子・岡本秀己 (2011) 地域高齢者に対する転倒予防のためのフットケア習得に向けた健康教室の効果, 人間看護学研究, 9, 75-81.
- 厚生労働省 (2019), 国民生活基礎調査. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/05.pdf> (2021.10.30 閲覧)
- 熊田佳孝 (2009) 日本フットケア学会から, 日本下肢救済・足病学会誌, 1 (1), 91.
- 水本ゆきえ, 表志津子, 平松知子, 斎藤恵美子, 横川正美, 岡本理恵他. (2017) 介護予防事業としてのフットケアの現状と

- 課題, Journal of wellness and health care, 41 (1), 143-149.
- 真島翔平, 大田尾浩, 久保温子, 古後晴基, 満丸望, 溝田勝彦 (2017) 高齢者の転倒と足指機能との関係, 理学療法さが, 3 (1), 43-49.
- 西田佳世 (2008) 健康な高齢者のフットケアに関する実態調査, 日本医学看護学教育学会誌, 17, 44-51.
- 野本洋平, 大矢哲也, 川澄正史 (2017) 高齢者の足爪異常と下肢機能の関係-メディカルフットケアを用いた改善提案-, 国際地域研究論集, (8), 17-24.
- 岡村絹代 (2014) 運動習慣のある高齢者の足の形態とフットケアの現状, 愛媛県立医療技術大学紀要 11 (1), 15-22
- 瀬戸奈津子, 和田幹子 (2008) わが国のフットケアの現状と課題, 糖尿病, 51 (4), 347-356.
- 新城孝道 (2004) 糖尿病フットケアガイド. 医歯薬出版, 76-77.
- 魚里明子 (2005) 看護の新たな展開「爪のケア」技術の実際 実践編 看護実践の科学, 30 (10), 21-35.
- 魚里明子 (2006) 高齢者の転倒・寝たきり予防のための足趾・爪のケア技術の開発, フットケア, 4 (1), 17-2.
- 山下和彦, 野本洋平, 梅沢淳, 宮川晴妃, 川澄正史, 小山裕徳他. (2004) 高齢者の足部・足爪異常による転倒への影響. 電気学会論文誌 C, 124 (10), 2057-2063.
- 山下和彦, 野本洋平, 梅沢淳, 宮川晴妃, 井野秀一, 伊福部達他. (2005) 転倒予防のための高齢者の足部異常改善による身体機能の向上に関する研究, 東京医療保健大学紀要, (1), 1-7.
- 米田昭子, 青山朋未, 西垣昌和, 数馬恵子, 中村慶子, 山崎歩他. (2011) 日本糖尿病教育・看護学会主催フットケア研修修了者のフットケア実践状況と今後の課題, 日本糖尿病教育・看護学会誌, 15 (1), 36-45.